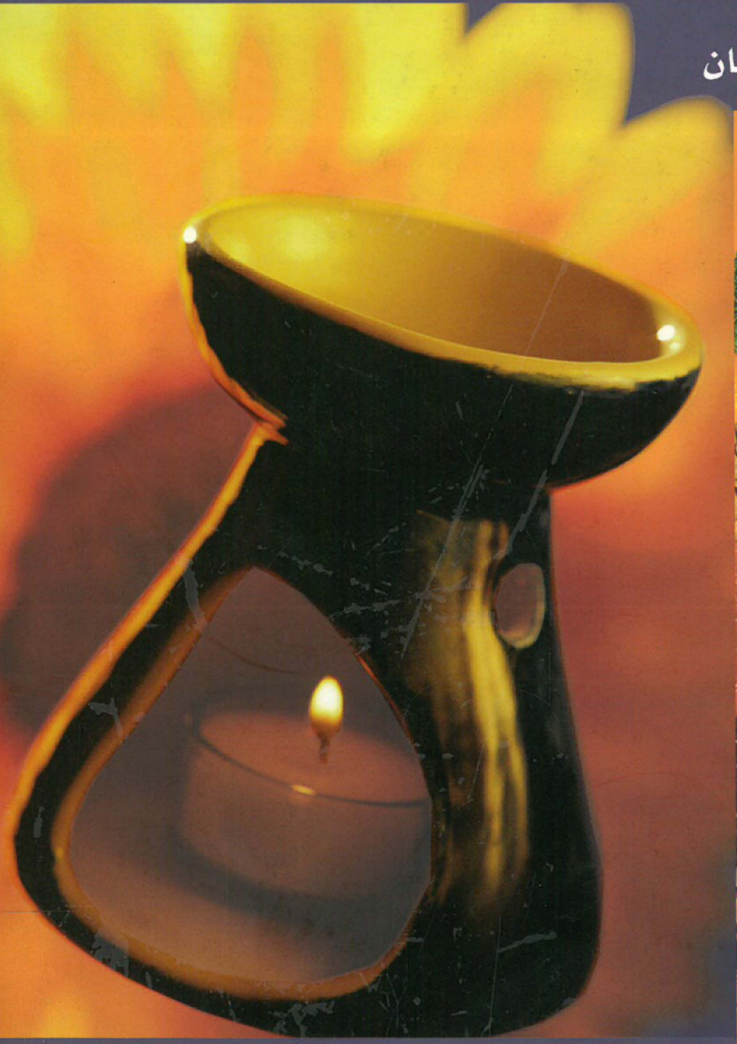
شكرا لمن رفع الكتاب على الشبكة، قمنا بتنسيق الكتاب وتخفيض حجمه
مكتبة فلسطين للكتب المصورة

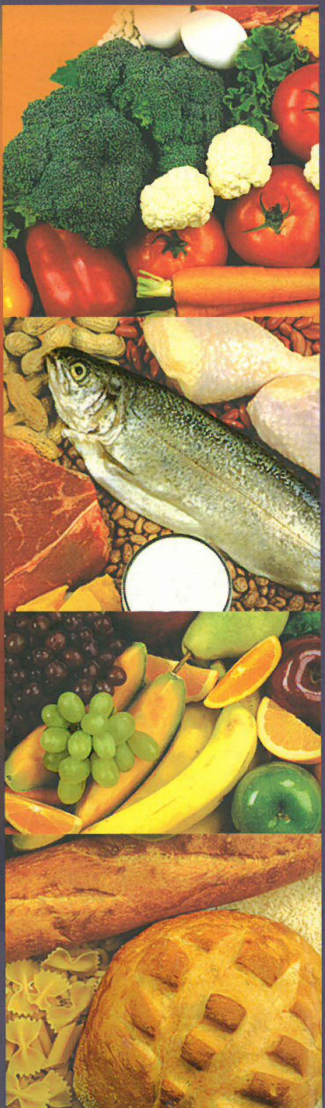
الطب والحياة

Life Style medicine

كيف يكون طعامك غذاءً ودواءً

د. محمد جهاد شعبان





دار المعرفة
بيروت - لبنان

د. محمد جهاد شعبان

الولادة : 15 أيار 1948 بيروت ـ لبنان

الدراسة الثانوية النهائية : المقاصد مدرسة علي بن أبي طالب

التحصيل : بكالويا قسم ثاني فرع علمي 68 ـ 69

الدراسة الجامعية : باكلوريوس طب أمراض داخلية وجراحية

من جامعة الإسكندرية 1970 - 1976

❖ اهتم بالطب الكامل «البديل» «1979 عبر الدكتور الانكليزي» Julian Kenyon المعالجة الكهربائية Energy point stimulation.

❖ توجه إلى المعالجة بالنباتات وما هو حول الآدمي « طب نمط الحياة» أو «طب الحياة» والتي من ضمنها علوم "Macrobiotic"

❖ كتب مقالات أسبوعية عن أنواع الطب البديل في جريدة اللواء وجريدة Eco التي كانت تصدر بالإنكليزية.

❖ سافر إلى السعودية للعمل كمدير طبي في مجموعة بن لادن قبل الحرب الأفغانية بست سنوات.

❖ كتب مقالات أسبوعية طبية في جريدة اللواء اللبنانية وجريدة المدينة السعودية.

❖ يهتم حالياً بفتح مركز للحجامة Air Cup Treatment.

ISBN 9953-446-86-5

9789953446868 90000>

دار المعرفة
للطباعة والنشر
هاتف : 834301 ـ 834332 ـ 01 858830
فاكس : 01 835614 ص.ب: 11/7876 بيروت ـ لبنان
البريد الالكتروني : e-mail: info@marefah.com
www.marefah.com

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المعرفة بيروت - لبنان
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنفيذ الكتاب كاملاً أو مجزأ أو تسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على أسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright© All rights reserved
Exclusive rights by **Dar El-Marefah** Beirut - Lebanon.
No part of this publication may be translated, reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

ISBN:9953-466-86-5

الطبعة الأولى

1426 هـ-2005 م

DAR EL-MAREFAH
Publishing & Distributing

دار المعرفة
للطباعة والنشر والتوزيع

جسر المطار - شارع البرجاوي - ص.ب: ٧٨٧٦ - هاتف: ٨٣٤٣٠١ - ٨٥٨٨٣٠ - فاكس: ٨٣٥٦١٤ بيروت - لبنان
AirportBridge,P.O.Box:7876,Tel:834301,858830,Fax:835614,Beirut-Lebanon
http//:www.marefah.com E.mail: info@marefah.com

الإهداء...

أهدي كتابي الأوّل هذا إلى سيدي الشيخ عثمان سراج الدين الثاني - رحمه اللّه - وأسكنه فسيح جنانه ...

وإلى عائلتي الكريمة...

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا الكتاب وإخراجه بحلّته النهائية...

د. محمد جهاد شعبان.

لمحة تاريخية

١- العمل الطبي هو عمل واحد بالرغم من اختلاف الموقع والجغرافيا والزمان. وكل حضارة تكمل من النقطة التي انتهت منها سابقتها، ولا يمكن البدء من الصفر.

٢- كان هناك حضارات عديدة، وكانت الواحدة منها تولد ثم تستمر إلى أجل ثم تخبو حسب الترتيب التاريخي. وقد عرفت في القديم دول وامبراطوريات حملت مشعلاً التقدم والتفوق الطبي - مقارنة مع زميلاتها - فظهر الطب الهندي، والطب الصيني، وطب الأزتيك، والطب العربي الإسلامي.

٣- وقد حظي الطب الإسلامي باهتمام كبير على مر العصور، وآخر دراسات عنه كانت دراسة نشرت في المجلة الطبية الإنكليزية "Lancet"عن الحجامة سنة 1950 ·وفي حقبة من الزمن قبل ذلك كانت الحجامة - كتطبيق عملي - منتشرة في العالم خصوصاً في أوربا، حيث عرفت "حقيبة الحجامة" وهي حقيبة خشبية فخمة تحتوي العدة ومشارط الحجامة الخاصة.

وبالرغم من شهرة الحجامة في الغرب وارتباطها بشفاء الكثير من الأمراض - خاصة في الغرب - فما زال التجاهل التام يحيط بالحجامة لدينا خصوصاً، وبالطب العربي الإسلامي عموماً.

٤- سطع نجم طب آخر في هذا القرن هو "الطب التقليدي" وهو الذي يمارس في العيادات والمستشفيات. وقد فتح العالم فلامينغ "Fleming"باب المضادات الحيوية على مصراعيه باكتشافه "البنسلين" صدفة، وكان ذلك حين كان يدرس عينة من الجراثيم البكتيرية، فسقط على العينة نوع من الفطريات فقتلت الجراثيم البكتيرية جميعها!.. واكتشف Fleming عندها دور البنسلين (وهو نوع من الأعفان) في مكافحة الجراثيم.

وبمواجهة الطب التقليدي خبت الاتجاهات الطبية الأخرى.

٥-في الخمسينيات والستينيات أطلّ برأسه الطب الصيني "الوخز بالإبر" كطب مشارك في العمليات الجراحية، حيث استخدمت تقنية الوخز بالإبر في التخدير للعمليات الجراحية وخاصة للمرضى الذين يضرّ بهم الخدّر الدوائي.. وكانت البعثات الصينية تتنقل بين الجامعات العالمية لتنشر تقنية تخديرها المميزة.

٦- عند اكتشاف البنسلين استعملته الدول الغربية بسبب غنى هذه الدول، بينما بقيت الدول الفقيرة تستعمل الأغذية والنباتات في معالجة الأمراض، فبينما كانت أوروبا في الحرب العالمية الثانية تستخدم البنسلين في معالجة جيوشها، كانت الدول الفقيرة - مثل روسيا - تستعيض عنه بالثوم لمكافحة الالتهاب حتى سمي الثوم "البنسلين الروسي" "Russian pencillin".

٧- عام 1960 ساد الأوساط الطبيّة اعتقاد عبّر عن "عجرفة علمية" وذلك حين اعتقد الأطباء أمام ثورة البنسلين والأمبسلين (ولاحقاً الأموكسيسيلين وسيفالوسبرين) بأن الالتهابات هي شيء سيزول ويقضى عليه!

وكان أن ظهرت بكتيريا سميت Gross resistance وهي نوع من البكتيريا لديها مناعة ذاتية ضد البنسلين وزملائه، وصارت هذه البكتيريا تفرز أنزيمات سميت (Penicillinese enzymes) إذاً ازدادت قدرة البكتيريا على مقاومة مضاداتها.. وعلى العكس من ذلك اهتزت مناعة الآدمي وضعفت في مواجهة الأمراض، فكان يكفي في الماضي لمريض الزكام (Influenza, Goryza, Common Cold) تناول الأسبرين وعصير البرتقال ليستطيع جسده مقاومة المرض، ويتعافى منه خلال ٣ أيام، أما حالياً فقد يسبب الكثير من العوارض التي تمتد لفترة ١٥ يوماً، وقد تسبب أمراض البرد دخول المستشفى!.

وبدلاً من الأمراض التي تسببها البكتيريا ظهرت أمراض أخطر وأخبث تسببها فيروسات وهي لادواء فعلي لها، وكان آخرها: الإيدز والسارس (AIDS, SARS).

فالإيدز ما زالت معالجاته تتم بواسطة ما يسمى AZT وعقاقير أخرى مساعدة.. ورغم ذلك فالمعالجات ليس ناجحة ١٠٠٪ ولا نستطيع الجزم بشفاء مريض الإيدز على الإطلاق - إلا أن يشاء الله تعالى..

هكذا عاد الإنسان للبحث عن توجهات طبية جديدة بعد ظهور الإيدز وفشل المعالجة وبعد ظهور السرطانات وانتشارها، وكان التوجه الأول نحو ما يأكله الإنسان نفسه، فاكتشف لمرض السرطان عقارات مكوّنة من مواد تسمى (Vincristine & Vinblistin) مستخرجة من نباتات إفريقية.

إذن عجْز الطب عن إيجاد حلول طبيّة لأمراضه المستجّدة. أدّت هذه الحقبة إلى التوجه إلى النباتات والأعشاب الموجودة في العالم أجمع.. وللتحقيق والتمحيص ودراسة هذه الأعشاب. طالبت الولايات المتحدة الأميركية دول العالم أن ترسل لها الأعشاب المعروفة لديها والدراسات عنها لتبدأ أبحاثها عليها. وقد جمعت أميركا الأعشاب من أوروبا وأفريقيا وآسيا.

الطب التقليدي ، الطب البديل، طب نمط الحياة:

توجهت أنظار الناس إلى توجهات طبية غير التقليدية المعروفة بعد أن خسر الطب التقليدي بضع معارك مهمة سجلت عجزه عن تفهّم لغة الجسم المريض. أو على الأقل بعض الجمل السريّة لهذا الجسم!.

فظهر ما يعرف بالطب البديل. هو طب يعتمد فقط على النباتات والأعشاب. وسمي بديلاً نسبة للتقليدي أي بديلاً عنه.. ولكن التجارب المستمرة أثبتت أيضاً أن الطب البديل فقد بعض الامتيازات المهمة التي يتمتع بها الطب التقليدي..

وكانت النتيجة ظهور ما يعرف بطب نمط الحياة (وهو الطب المعنيّ في هذا الكتاب (Complementery Medicin) هو الطب المكمل حيث يتعاون الطب التقليدي مع البديل في علاج المرض وإعادة التوازن والحيوية للجسم.

ركز طب نمط الحياة (كما نستدل من اسمه) على النمط الذي يعيشه الإنسان، أي الكيفية التي يعيش بها. سواء في الجانب الغذائي أو الحركي أو النفسي أو الاحتكاك بالآخرين.

لقد تغيرت عادات أكلنا وعيشنا وتفكيرنا، وكل ذلك له تأثير مباشر وغير مباشر على أجسادنا وعلى مناعته ومقاومته للأمراض الجسدية والنفسيّة.

فنجد أن "الشره" قد دبّ إلى القلوب. فظهر شره عالمي بالأكل. وشره عالمي بالكسب السريع. كل ذلك أدى إلى نتائج حصدها الإنسان نفسه. وحصد خسائر على صعيد صحته وإن حقق الأرباح على صعيد جيبه!.

فالشره للأكل أدى إلى السمنة. وفتحت السمنة الباب على مصراعيه لأمراضٍ جديدة. وزاد من خطورة السمنة نظام حياتنا الذي زادت فيه نسبة "الرفاهية" وقلة الحركة. وبتنا نسمع حالياً الدعوة من جديد إلى ترك بعض وسائل الراحة مثل المصاعد الكهربائية والعودة إلى صعود السلالم لما له من آثار إيجابية على الجسم بكامله. خاصة للأطفال.

أما الشره للكسب السريع فقد أدى إلى العمل على تسريع الإنتاج النباتي والحيواني بوسائل سنرى – خطوة خطوة – مدى خطورتها على صحة الإنسان. فقد ظهرت أمراض جديدة ناجّة عن المواد الكيميائية المضافة لتغذية الحيوانات والنباتات ولتسريع الإنتاج.

فكان من آثار تسريع الإنتاج النباتي إظهار الفواكه والخضار في غير موسمها. من خلال الخيم البلاستيكية أو "الخيم الخضراء". التي لا تحترم تعاقب الفصول ونباتات كل فصل..

فمن حكمة الله تعالى العليم الخبير أن جعل لكل فصل أدويةً لأمراضه في فواكهه وخضاره.. مثلاً: في الشتاء تكثر أمراض البرد. ويحتاج الجسم لفيتامين ج Vit Cلمقاومة هذه الأمراض. فنجدها متوفرة في الحمضيات الغنية بهذا الفيتامين. كما أن الجسم في الشتاء لا يحتاج للكثير من الماء. فنجد المنتجات الخضراء التي تحتوي القليل من الماء والكثير من المعادن والفيتامينات والألياف مثل: السلق. القرنبيط. الملفوف. الخس..

أما في الصيف فحرارة الشمس تسبب التعرق مما يفقد الجسم الكثير من السوائل .. وقد يسبب ذلك ما يعرف بـ"ضربة شمس".. لذا نجد الفواكه الصيفية غنيّة بالماء (البطيخ. الدراق. التفاح. العنب..) والخضار أيضاً (الخيار. الكوسا..) وذلك لإعادة التوازن للجسم لما لها من تأثير خافض للحرارة. لحماية الدماغ أولاً ومن ثم باقي أعضاء الجسم.

ولكن حين تدخل الإنسان في تسريع الإنتاج جاءت النتائج غير مرضية. وصارت المواد المضافة تغيّر في المنتجات الزراعية. فالثوم مثلاً قلّت منافعه ولم يعد للفصّ منه نفس الخصائص قديماً.. كما أنه لم يعد ينفع للمونة.

وصرنا نجد البصل أكثر قساوة لقلة الماء فيه. وقد نجد في وسطه أخشاباً! ولم يعد البطيخ - كسابق عهده - شديد الحلاوة. بل أصبح أقل حلاوة وأكبر حجماً وقشره أكثر سمكاً.

ورداً على هذه الموجة من تسريع الإنتاج والإضافات الكيميائية. ظهرت الزراعة العضويّة النظيفة. حيث لا تستخدم المواد الكيميائية في تغذية النبتة. بل المواد العضويّة (الزبل). ولكن المشكلة أنها غالية الثمن.

وقد اهتمت دولٌ عدة بالزراعة العضوية ونشرتها على نطاق واسع. ومن التنظيمات المتبعة في تلك الدول أن لا يعطى المزارع العضوي شهادة لزراعته إلا بعد زراعة أرضه ثلاث سنوات متتالية تسمى هذه الفترة: مرحلة انتقالية للأرض (Transitionel periode)لتتخلص الأرض نهائياً من السماد الكيميائي الذي يُطرح فيها بكميات كبيرة.

أما في مجال الإنتاج الحيواني فالأمر أشدّ سوءاً. ففي حين نجد في القرى أن الصوص يبقى صوصاً لمدة ٩ أشهر. نجد هذا الصوص قد تحوّل إلى دجاجة ناضجة بوزن ٢ كلغ في مدة لا تتجاوز ٥٥ يوماً!

وأعظم دليل على فشل وإخفاق التسريع الحيواني: البقرة المجنونة. فالبقرة (وهي حيوان نباتي) أكثروا من إطعامها بقايا البقر المذبوح من أمعاء وعظام مطحونة وحتى الجلد لإضافة البروتينات لطعامها لتكبر بسرعة. فكانت النتيجة أن أصابها المرض المعروف الذي يجعل

دماغها كالإسفنج مملوءاً بالثقوب. وحتى قال الأمير تشارلز عن البقرة المجنونة أنها نتيجة "العجرفة العلمية" (Scientific Arrogance).

وقد قيل عن سبب انتقال العدوى من البقرة المجنونة إلى الإنسان:

١- نظرية كيميائية تقول أن ذلك بسبب أكل الإنسان بروتينات مهضومة من بقرة أخرى (عندما يأكل الصنف من صنفه يصبح عنده مرض البقرة المجنونة).

٢- نظرية تفسر العدوى أنها بانتقال فيروس من البقرة إلى آكل لحمها.

والنظرية الأقوى هي الأولى. لأن نفس عوارض هذا المرض لدى البقرة ظهر قديماً عند الإنسان بين قبائل إفريقيا المعروفة بـ"أكلة لحوم البشر" حيث كان يسمى Guitz - Fieldet ولكن المرض اختفى بعد انقراض هذه العادة ولم يعد له وجود منذ عام 1950تقريباً.

ومن آثار السعي للكسب السريع ما يفعله مدجّنو الدجاج من حشر أعداد كبيرة من الدجاج في مساحات صغيرة (القن يسع ٤٠ دجاجة يوضع فيه ٤٠٠٠) فيؤدي هذا الاكتظاظ إلى توتر نفسي لدى الدجاج. فيطلق في دمه مواد كيميائية مملوءة بالتوتر والضيق. وتتخزّن هذه المواد في لحم الدجاجة وتنتقل حتماً إلى آكلها.. لذا فالمطلوب هو ترك الدجاج يسرح في مساحات واسعة وأن يغذى بتنوّع. لأن هذه المواد الكيميائية المسببة للتوتر تفرز حتى في منتجات الحيوان (البيض).

وبالإضافة إلى ذلك. فإن في عين الدجاج أصباغاً تتأثر بالضوء وتبعاً لوجود الضوء أو غيابه تنام (تستيقظ عند طلوع الفجر وتنام عند غروب الشمس). ويعمد مربو الدجاج إلى إبقاء الدجاج مستيقظاً طيلة الوقت لينمو بسرعة من خلال إضاءة القن بأضواء النيون. وهذا الوضع يجعل الدجاج متوتراً وتقلّ مناعته لعدم النوم وكثرة الأكل وإنتاج البيض. وكل ذلك تظهر آثاره في لحم الدجاج ومن ثمّ ينتقل إلينا.

والأمر مشابه في تسريع إنتاج البقر وتوفير المال قدر المستطاع.

فالبقر واسطة بين الطبيعة والإنسان. ويستطيع أن ينقل إلينا فوائد الكثير من الأعشاب التي لا نستطيع تناولها أو ربما لا ندري قدراتها الشفائية. فمن حكمة الله تعالى ورحمته أن ألهم البقر أن يأكل من نباتات تعالج أمراض كل فصل تنبت عادة في الطبيعة. فتنتقل هذه المميزات العلاجية من النباتاتٍ والأعشاب المأكولة إلى لحم البقر وحليبه ويكون طعامنا عندها غذاء ودواء.

ولكن الإنسان التاجر خالف حكمة الله في رعي البقر في الطبيعة فكانت النتائج أسوأ كثيراً مما توقّع.

فنجد بعض مربّي البقر يطعمون هذا الحيوان النباتي نوعاً واحداً من أوراق الشجر يأتي به

المربّي لينثره في الحظيرة. وربما استغنى عن ذلك واستبدلها بالجرائد المبلّلة وأغصان الأشجار، فيفقد غذاء البقرة التعددية والتنوع وتقل مناعته من خلال فقر طعامه بالمواد الغذائية.

ولأن هذا الطعام لا ينمي البقرة جيداً في بعض الأحيان، فقد اخترع الإنسان طريقة جديدة هي حقن البقرة بهرمونات الطول الخاصة بالإنسان، وهي عادة تسبب مرض السكري والعجز الجنسي... وما الهدف من ذلك إلا زيادة إنتاج الحليب الذي يقلّ بسبب عدم خروج البقرة إلى الطبيعة.

وتبعاً لقاعدة: "أن نباتات كل بلد شافية لأمراضه". فإن الحليب المستورد أيضاً لا ينفع سكان البلاد الأخرى كما ينفع سكان البلد المنتج، واعتمادنا على الحليب المستورد من بلاد بعيدة وتختلف ظروف مناخاتها وطبيعتها عن طبيعتنا كل ذلك يفقدنا الكثير من المميزات الشفائية والغذائية الموجودة في الحليب.

ولم يكتف مربّو البقر بمنع الحيوان من الرعي في السهول والبراري، بل أيضاً اتبعوا سياسة منع الثور (خاصة) من المشي لتبقى عضلاته مرخية (طريّة)، لأن من طبيعة الثور قساوة عضله، فكان أن ابتكروا "رباطات" تربط الثور حول بطنه، وتديره في المزرعة دون أن يتحرّك!.. هذا الكسل وعدم الحركة يسبب إطلاق مادة في الدم تسمى "Aromatase" التي ما تلبث أن تتحوّل إلى هرمون "Estrogene" الهرمون الأنثوي ما يغيّر في طبيعة هذا الثور.

كل ما ذكرناه يوضع في خانة تسريع الإنتاج النباتي والحيواني بغية الكسب الوفير والسريع وبأقل كلفة ممكنة، ولكن النتائج أسوأ من كل ربحٍ يجنيه الإنسان، ويجب أن نعيد النظر في منهجية تفكيرنا التي انعكست على طريقة تغذيتنا وأضرّت بنا.

ولم يتوقف تدخل الإنسان في تغذية وتربية ما يأكله، بل صرنا نجد ما يسمى "المعدّل وراثياً" وهو تدخّل الإنسان في جينات النبات والحيوان ليخدم مصالحه أكثر من أي شيء.. فالنبات المعدّل وراثياً يخدم التجارة والزراعة وليس المستهلك.. بالإضافة إلى أن هذا الإنتاج أمر جديد لم تنته الأبحاث عنه ولم تتوافر لدينا نتائج قطعية تثبت أو تنفي الأضرار المحتملة لهذا التعديل..

فأن نحصل على نوعٍ من البندورة الجامدة الحمراء التي يصلح بقاؤها لمدة ٢٠ يوماً خارج البراد دون أن تفسد، أمر يفيد التاجر، ولكن هل تحققنا إن كان يخدم صحة المستهلك؟ لا ندري ذلك تحديداً.. فالدراسات ما زالت في بدايتها بينما الخيم البلاستيكية توافرت لدينا نتائجها خلال ٣٠-٣٥ سنة.

وأولى النتائج في مجال الإنتاج الحيواني "المعدّل وراثياً" والمستنسخ: إصابته بالشيخوخة المبكرة.. فعمر هذا الحيوان لا يبدأ من صفر بل من العمر الذي وصلت إليه الخلية المعمول

عليها أو الحيوان المستنسخ منه (النعجة دوللي شاخت باكراً). والسؤال: إن تناولنا هذا الغذاء هل نصاب بالشيخوخة المبكرة؟.

والنتيجة: أن العلاج الأصح هو بالغذاء الأصحّ.. عن طريق تغذية النباتات طبيعيّاً دون تدخل كيميائي يسرع الإنتاج. أو عدم احترام حكمة تعاقب الفصول ومميزات كل فصل..

ويكون كذلك الغذاء صحيّاً وسليماً حين يعتنى بالإنتاج الحيواني ويراعى احتياجاته من نور طبيعي وهواء وغذاء متنوّع وانطلاق في الحدائق والبراري.

ويجب أن ندرك قاعدة مهمّة: أن ما تفعله بالنبات والحيوان فهو حتماً سيعود إليك.. فاختر ماذا تريد لنفسك ولصحتك ولأولادك ولمجتمعك.

طب نمط الحياة
نحو توجه طبي جديد

الإنسان أرقى المخلوقات على الأرض وهو محور العالم. وتعتبر الصحة من أهم عناصر حياة الإنسان. وهي تتعرض لثلاث تجاذبات تؤثر فيها:

١) وجود النشاط والعافية والمحافظة عليهما.

٢) حدوث المرض ومعالجته لإنهائه أو تحسينه.

٣) تأثير البيئة في كل ذلك.

لقد رجع وعي الناس وإدراكهم لأثر البيئة في المعالجة الطبية وأيقنوا أهميتها وضرورتها وحيويتها. ذلك لأن كثيراً من الأمراض التي تصيب الإنسان تتأثر معالجتها إيجاباً بالأجواء المحيطة به ولا بد من العودة إلى البيئة والطبيعة بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى لأن ما حول الإنسان لم يوجد عبثاً... .

والإنسان ابن هذه البيئة فالغذاء حوله والدواء حوله. وذلك قبل صناعة الدواء وإدخال التركيبات الكيميائية عليه. إذ أفضل الدواء ما كان من الطبيعة خالصاً من كل الشوائب والزوائد.

وقد تكون الأمراض بسبب خلل بيئوي وبالتالي فعلى الطبيب المعالج أن يلحظ ذلك. ويعتبر هذا الباب الطبي باباً جديداً وضع في إطاره الأكبر باسم "طب نمط الحياة" Life Style Medicine لأنه يشمل جوانب كثيرة من المؤثرات بالصحة ومن أهمها:

البيئة: إن المتغيرات في بيئة الإنسان تفرض على الأطباء التغيير في أنماط المعالجة تبعاً للظروف المحيطة حوله وإلى الأمراض التي تختلف باختلاف هذه المتغيرات. مثلاً نسيم الشتاء يختلف عن نسيم الصيف أو الربيع أو الخريف. أي أن ظروف البيئة حول الإنسان غير ثابتة ويجب مراعاة ذلك في المعالجة وعدم الاعتماد بأن ظروف صحة الإنسان ثابتة لا تتغير بتغيرات

البيئة. واعتماد فهم هذه المتغيرات هو المطلوب لإحداث عمل طبي جيد وجديد لأنه يعطي الجواب عن أمور طبية أخفقت المعالجة فيها وكثرت الأسئلة عن الأسباب؟؟. مع أن الدواء صحيح ولم يدر بخلد المعالج بأن عناصر حول الإنسان قد تكون السبب في ذلك. لذلك ففهم هذه الأمور يهيئ للاستفادة منها في تطبيق طبي راق ومتقدم ومتطور. وطب نمط الحياة ليس خروجاً عن الطب التقليدي Conventional medicineأو إلغاءً له بل هو من ضمنه وأساس له ومحسّن للنتائج بالشكل المطلوب. وهو يتعامل مع جميع الاختصاصات الطبية كمرشد وزميل يُستشار في الحالات المستعصية "Resistant Cases"التي تواجه الأطباء في مختلف الاختصاصات لإعطاء النصيحة الفعالة. وتنصب اهتماماته على تخفيض الجرعات الدوائية المستعملة حالياً التي يتناولها الإنسان دون أدنى تأثير على المفعول العلاجي بالجسم. فالمريض الذي توصف له حبوب الالتهابات مثل "الأموكسيسيلين" "Amoxicyllin" في جرعة عادية ٢-٣ غرامات باليوم (كل ٢٤ساعة) يمكن خفضها إلى غرام واحد كل ٢٤ ساعة وذلك بإدخال البدائل الطبيعية التي لها الإيجابية الكاملة دون أي تأثير سلبي على المريض مع الحرص على أن يكون المفعول العلاجي كما لو أن المريض يأخذ جرعة ٣ غرامات يومياً. ويساهم في تحقيق ذلك طب نمط الحياة بالموجودات بالبيئة حول الإنسان عبر إعطاء النصح في أنواع عدة منها:

١- عادات التغذية وأنواع الطعام.

٢- تأثير النباتات التي تنمو حول الإنسان.

٣- عادات النوم.

٤- مناطق الإقامة والسكن والارتفاع.

٥- أنواع ماء الشرب.

٦- أنواع النشاط والرياضة والحركة.

٧- العادات الجنسية والتناسلية.

٨- التحذير من تلوث البيئة حول الإنسان وربط تأثير ذلك على الأمراض.

٩- متابعة كل ما هو جديد حول الإنسان وطبابته.

كما أن طب نمط الحياة يعنى بأمور كثيرة لا حصر لها في المعالجة الطبية. وهو يتوجه إلى إعادة المهارات إلى الأطباء التي فقدت بسبب الاعتماد الكلي على التقنيات والمعدات والتحاليل الكثيرة التي عادة تكون باهظة التكلفة ومرهقة لكاهل المريض مما أدى إلى ضمور ما يعرفه الإنسان من خبرات بالاتكال على الإنجازات الطبية الحديثة في المعدات وحدها.

ورغم التقدم الطبي التقني فهناك تهديد فعلي بعودة Remergence أمراض كثيرة كنا

نحسبها قد انقرضت، وللتدليل على أهمية ما نقول فقد تبنى البيت الأبيض في صيف ١٩٩٦ سياسة صحية جديدة لصد تهديدات عودة الأمراض الفتاكة التي اختفت فترة من الزمن، وهي تعود الآن إلى الظهور، وتم شرح ذلك في تقرير نشر في أيلول ١٩٩٥ عن الأمراض المعدية التي تهدد صحة العالم Infectious disease - A Global Health Threat. وقد أنشئ في الولايات المتحدة الأميركية لرعاية هذه السياسة مجلس سمي مجلس العلم والتقنية الوطنيNational science & Technology council (NSTC) وانبثق عن هذا المجلس لجنة سميت Committe of International Science, Engeneering & Technology (CISET) وللتدليل على الأهمية المستقبلية لهذا الحدث فإني أذكر بأن الرئيس الأميركي آل غور AL GOREشارك في تفعيل هذه المنجزات وانطلاقها.

أما أسباب ظهور هذا المجلس واللجنة فهو اهتمام الشعب في الولايات المتحدة بما ظهر في الصحف عن مرض البقرة المجنونة Bovine Spongifrom Encephalitis (BSE) بالإضافة إلى أمراض عديدة ساد الاعتقاد بأنها لن تعاود الظهور مجدداً، خاصة مرض السل. وذلك حين اكتسبت البكتيريا المسببة له Tuberculous bacilli المناعة ضد الأدوية والعقاقير المستعملة في معالجة مرضى السل. ويكفي أن نذكر أنه في الخمسينيات والستينيات (١٩٥٠-١٩٦٠) كان يكفي للقضاء على مرض السل إعطاء المريض نوعين من الأدوية لمدة سنة أما حالياً فإننا نعطي مريض السل أربعة أدوية لمدة ٦ أشهر ثم نتابع المعالجة لمدة ٦ أشهر أخرى بدوائين.

كذلك فقد خسرنا في معركتنا مع الأمراض أسلحة قوية كانت بأيدينا تفتك بالجراثيم. إلا أن هذه الجراثيم لم تعد تتأثر أو تموت بهذه العقاقير. وبعد هدر البنسلين زالت فعالية الأمبيسلين "Ampicillin"والدواء الحالي الذي بين يدينا "Amoxicyllin " في طريقه إلى زوال فاعليته القاتلة للأمراض والميكروبات.

إن المتغيرات البيئية تلعب دوراً كبيراً في مناعة الإنسان. فالإنسان الذي عاش منذ ٧٥ سنة أو قبل كانت أمراضه تختلف عن أمراض هذا الزمن. فقد كانت أمراضه التي تهدد حياته بمعظمها جرثومية من أنواع البكتريا (Bacterial infections)وكانت الأمراض التي منشأها فيروسي (viral infections) هي أقل لأنه كان لديه مناعة جسدية قهرت الفيروسات، وعلى سبيل المثال فإن مرض الرشح Influenza الذي تسببه فيروسات كانت تجعل المريض طريح الفراش لمدة ثلاثة أيام وليس أكثر وكان الدواء يتميز بالبساطة: أسبرين مع عصائر تحتوي على Vitamin C. والإنسان المعاصر الحالي معظم أمراضه فيروسية وليست بكتيرية لأن جسده فقد المناعة أمام هذه الفيروسات مما أدى إلى ظهورها. وحالياً يحتاج المريض إلى علاج

بأدوية أكثر ولمدة تتراوح بين ١٠ - ١٥ يوماً منعاً للتعقيدات الطبية (Complications) . والأصابع تتجه إلى اتهام طريقة عيش الإنسان والتلوث الحاصل في البيئة.

إن ما يأكله الإنسان يؤثر سلباً أو إيجاباً على صحته، فالمريض المصاب بالنوبات القلبية (Myocardial Infarction)عليه الامتناع عن المأكولات التي تحتوي على نسب عالية من فيتامين K مثل القرنبيط والملفوف لأن لهذا الفيتامين تأثيراً مُخَثِّراً للدم الأمر الذي يوقف مفعول الأدوية الموصوفة للعلاج ويعرض صحة المريض إلى خطر فعلي، لذلك يجب توجيه المريض إلى الأغذية التي تساعد على شفاء أمراضه، ويجب منع المريض من تناول المأكولات التي تعاكس مفعول الدواء الشفائي الذي يتناوله لعلاج أمراضه. كذلك يلعب نشاط الآدمي وحركته دوراً كبيراً في المحافظة على صحته أو على معالجة أمراضه. فرياضة المشي تعتبر من أنفع الأفعال التي تحفظ الصحة وتزيل أمراض الإنسان، فالدواء عند تناوله وبعد دخوله إلى الدم يحتاج إلى دورة دموية ناشطة يذهب بواسطتها إلى الأماكن المختلفة بالجسم خصوصاً المريضة التي تحتاج الأدوية لتحسين الصحة ومكافحة أمراضها. فإذا كان الإنسان قليل الحركة والنشاط فإن الدورة الدموية تكون بطيئة وصغيرة جداً بحيث لا تطال مختلف أنحاء الجسد التي قد تكون محتاجة للدواء، فالمريض هنا يتناول الدواء، ولكن الدواء لا يصل إلى الأماكن اللازمة لإعطاء المفعول الشفائي بسبب قلة حركة الإنسان وهذا لم يكن يحسب له حساب قبل ظهور "طب نمط الحياة". إن الإنسان الناشط والمملوء بالحيوية إنسان يستفيد من جرعات الأدوية المتناولة إلى حد كبير، والإنسان الخامل لا يستطيع الاستفادة من جرعات الأدوية المتناولة إلا بنسب ضئيلة بسبب قصور وقلة نشاط دوران الدواء بالجسم عبر الدورة الدموية لذا، فالإنسان القليل الحركة يصاب بأمراض تسمى أمراض الجلوس "Sedebtary diseases"وهي تتميز بالسمنة والبلادة والاضطرابات المعوية، والتوتر وقلة التبرز (دخول الخلاء) وهو يصاب بأمراض القلب والشرايين والجلطات في سن مبكرة.

إن طب نمط الحياة مدعو إلى تحقيق أبحاث ودراسات عن نتائج تلوث البيئة وعن نسب تلوث البيئة وأنواع وكيفية تلوث البيئة لوضع المعالجات والحلول المناسبة لكل مكامن الخطر على صحة الإنسان، خصوصاً وأن الاهتمام العالمي يتجه للاستعاضة عن الأدوية التي منشأها كيمياوي إلى الأدوية التي منشأها نباتي أو طبيعي موجود في الطبيعة حولنا، وقد اهتم الطب في الشرق بالانتفاع بكل ما حوله من البيئة كنباتات وأعشاب وغذاء وهواء وماء وكانت له الريادة والقيادة في العالم، وأكبر دليل على ذلك تسمية الطبيب العربي المشهور ابن سينا بـ"الرئيس" وكتابه "القانون في الطب" ترجم إلى معظم اللغات العالمية.

نحن نمتلك في سهولنا وجبالنا النباتات التي تتمتع بالتأثير الطبي الجيد. وينقصنا التمويل الذي قد يكون خاصاً أو عبر مؤسسات رسمية لبنانية أو عربية أو دولية للاستفادة من هذه الثروات المهملة التي هي هبة الخالق للمخلوق وهي متجددة بشكل دائم في كل ربيع أو صيف.

ويبقى "طب نمط الحياة" من التوجهات الطبية التي ستكون لها الأسباب للظهور والانتشار في السنوات القليلة القادمة بما يتمتع هذا النوع من الطب من الفعالية العالية. وقلة التكلفة بالإنتاج والمعالجة. إن طب نمط الحياة يضاف إلى الإنجازات الطبية الجديدة لأنه ينقل الطبيب المعالج من "علم ممارسة الطب" إلى "علم فن الطب" وهو أرقى أنواع الطب.

الفصل الأول
الخضراوات

الأرضي شوكي ـ الخرشوف
Artichoke (Cynara SLolymus)

تاريخه:

الأرضي الشوكي كما يسمى في لبنان(أو الخرشوف): هو من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان، وأول من عرفه كان الفراعنة حيث رسموه على حيطان المعابد إلى جانب الكتابات الهيروغليفية ومنهم أخذه العرب فعرفوا فوائده وزرعوه. وعرفه الإغريق والرومان في أيام عز دولهم.

دخل الخرشوف إلى إنكلترا في أوائل القرن السادس عشر كخضار للطبخ والطعام وكنبات يُستعمل للزينة والزخرفة في حدائق الأديرة.ويستعمل مسلوقاً ومطبوخاً ونيئاً.

وفي إيطاليا يُستعمل القرص بعد تجفيفه في صنع الحساء.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- يطلق على رأس الخرشوف اسم القلب، وقد اشتهر على أنه مقوي للباه والطاقة الجنسية، ولم يثبت ذلك بشكل علمي.

2- مفيد للقلب حيث أثبتت التجارب حول العالم انخفاض مستوى كوليسترول الدم

بعد تناول الخرشوف. وقد تم تصنيع دواء اسمه: Cynara من الخرشوف يستعمل كخافض للكوليسترول (عام 1940).

3- دراسات يابانية ذكرت بأن الخرشوف:

أ - خفض مستوى الكوليسترول بالدم.

ب - وزاد في إفراز المادة الصفراء التي ينتجها الكبد.

ج - أظهر مفعول إدرار للبول جيد.

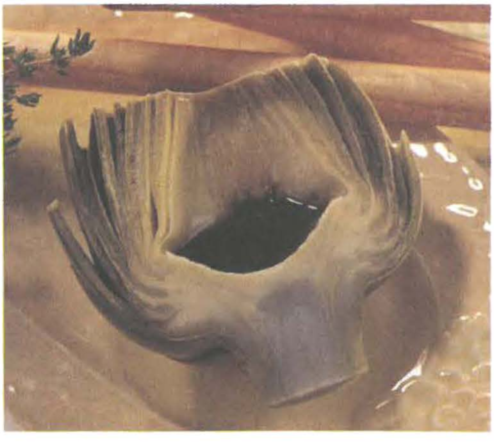
وفي دراسة جديدة ومتعددة المراكز على 550 مريضاً، كان كل مريض يتناول 1,50 غرام من دواء مشتق من ورق الخرشوف أظهرت انخفاضاً رئيسياً في مستوى الدهون العام بالدم Total cholestrol ونوع آخر من الدهن بالدم Triglyceride. خلال ستة أسابيع.

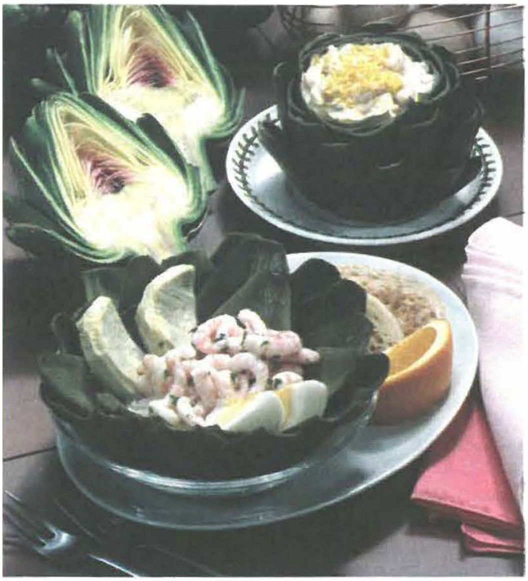
-دراسات أخرى بإعطاء مشتقات الخرشوف أظهرت ارتفاع الكوليسترول المفيد HDL والذي يمنع الجلطات الدموية.

-يعتقد بعض البحاثة بأن الخرشوف يعمل على:

- التخفيض من إنتاج الكبد لمادة الكوليسترول.
- يساعد الكلى على إفراز الكثير من الكوليسترول الموجود بالدم.

4- ينشط الخرشوف الكبد ويحميه من الأمراض خصوصاً الريقان. ويساعد على انقباض المرارة لتقذف الصفراء بالأمعاء.





5- يستعمل الخرشوف كعلاج لأمراض الروماتيزم وأمراض المفاصل وتكلسها.

6- يعالج أمراض الكلى وخصوصاً حالات انحباس البول.

7- يعالج أمراض الحساسية والطفح والشري الجلدي.

8- يعالج أمراض نشاف الأوعية الدموية، ويخفض ضغط الدم المرتفع ويعالج أمراض الفالج والرعاشParkinson .

9- إن غنى الخرشوف بالفيتامينA والفيتامين B والأملاح المعدنية مثل: المانغنيز والفوسفور يجعله مهماً لنشاط الدماغ في الأمور التي تتطلب نشاطاً ذهنياً، وتركيزاً، وذاكرة وحفظاً وسرعة بديهة.

10- مادة Inolyins وهي نشاء يتحول إلى سكر Levilose يعطي الطاقة للذين يتبعون حمية، ومرضى السكري حيث إن هذا السكر غير ضار لأجسادهم، وكذلك الرياضيين.

11- الخرشوف جيد للهضم يزيل النفخ والأرياح بالبطن، ويزيد في أسيد المعدة.

12- مزيل للرائحة الكريهة بالجسم والعرق عن طريق الأكل أو عن طريق دهنه في منطقة تحت الإبط.

13- معالج لمرض الثعلبة عن طريق الطعام ودهن العصير بمنطقة الثعلبة.

14- يكافح السرطان عن طريق تقوية الكبد المسؤول الأول عن صد السرطانات.

الباذنجان

Egg plant (Solanum Dulcamara)

الأجزاء المستعملة:

الثمرة.

موطنه وتاريخه:

-موطنه الأصلي: آسيا خاصة الهند والشرق الأقصى. وهو ينتمي إلى نفس الفصيلة التي ينتمي إليها البندورة، البطاطا، التبغ، الفليفلة. وكان معروفاً منذ القدم في أوروبا وتحديداً بريطانيا، كان الباذنجان يعلّق على الماشية عندما كان الراعي يعتقد بأن أحد الحيوانات ترصده العيون الشريرة. يرجع تاريخ معرفة الباذنجان إلى أيام الإمبرطور Theophrastues والكتابات تذكر عن استعماله في بريطانيا منذ القرن الثالث عشر الميلادي. يكتب Gerard عن الباذنجان واستعمالاته الطبية فيذكر بأنه يوصف لمن يصاب بالأذية والكدمات من جراء وقوعه من مكان عالٍ أو تعرضه للضرب....

-ويتحدث Linnaeus عن علاج الروماتيزم، والحمى، والالتهابات بواسطة الباذنجان.

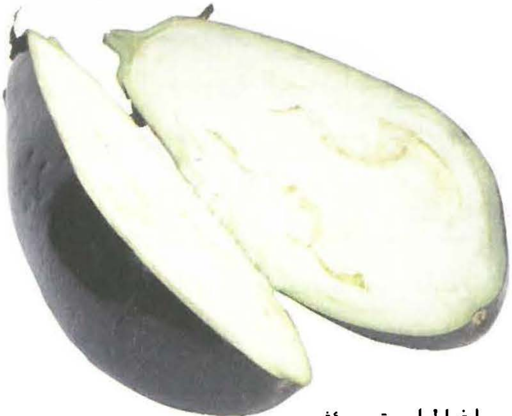
تركيبته:

- alkaloid Solanine
- (amorphos glucoside) Dulcamarine
- سكر
- علكة

- نشاء
- صمغ

-تعتبر مادة Solanine مادة مخدرة، وتناولها بكميات كبيرة تشل الجهاز العصبي المركزي Central nervous systemدون أن تؤثر على الأعصاب أو العضلات الإرادية، تبطىء حركة القلب والتنفس، تخفف الموجات العصبية الخاصّة بالشعور والإحساس، تخفض حرارة الجسم وتسبب الدوار والهذيان، وينتهي الإنسان بالموت من جراء الاهتزازات convulsions.

الاستعمالات الطبية والفوائد:



1- له تأثير مخدر خفيف.

2- يزيد الباذنجان في الإفرازات خصوصاً في غدد التعرق، ويعطي الجسم رائحة طيبة، ويزيد إفرازات الكلى (مدر للبول).

3- ملين للطبيعة.

4- يخفض مستوى الكوليسترول في الدم.

5- يحدث الكلف بسبب زيادته لإنتاج الأصباغ الجلدية، ويؤثر بإعطاء لون داكن للبشرة.

بروكولي

broccoli

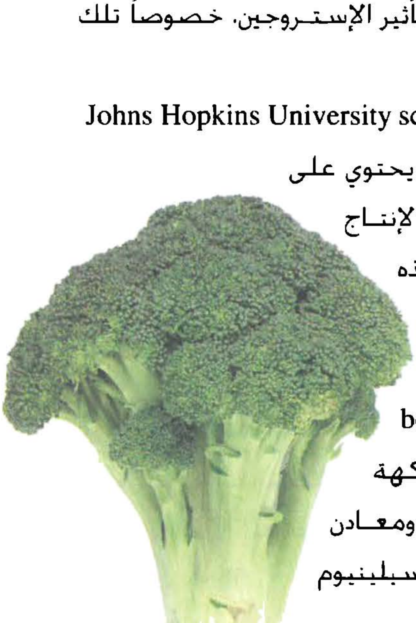
حديثاً أصبح بروكولي "سوبر ستار" عالم الخضار نظراً لاحتوائه مركبات عديدة ذات تأثير مقاوم للأمراض.

الباحثان leon brad low ph.D.H و Jon J. Michnovicz M.D ph.D العاملان في مؤسسة Institute for Hormone Research in New York. اكتشفا المادة المسماة: "اندول Indoles".

وهي مركبات موجودة في القرنبيطيات cruciferous vegetables والتي منها (البروكولي، الملفوف، القرنبيط، اللفت kale) والتي يمكن اعتبارها أسلحة مهمة مضادة للسرطان.

تعمل المواد المسماة: Indoles عبر تفكيك هرمون الإستروجين، "الناشط" والذي ينشط نمو الأورام السرطانية التي تنمو في خلايا الجسم الحساسة لتأثير الإستروجين، خصوصاً تلك الموجودة في الصدر.

كذلك اكتشف فريق باحثين آخر في مستشفى Johns Hopkins University school of medicine مركباً في البروكولي سمي: sulforaphane وهو يحتوي على الكبريت، ولهذا المركب تأثير على أنسجة الإنسان والحيوان لإنتاج أنزيمات مضادة للسرطان Cancer - fighting enzymes. هذه المواد sulfora phane موجودة أيضاً في الخضار التالية (اللفت، القرنبيط، الجزر والبصل الأخضر).



كذلك فإن البروكولي غني بالبيتاكاروتين beta - carotene وهي مادة معروفة مقاومة للسرطان موجودة بالخضار والفاكهة خصوصاً الجزر. كما يوجد في البروكولي فيتامينات كثيرة ومعادن مثل: الكالسيوم والبوتاسيوم، أسيد فوليك Folic acid والسيلينيوم selenium.

البيتا كاروتين: تعتبر من مضادات الأكسدة المهمة وبالتالي هي مضادة لتهتك الأنسجة ونشوء السرطانات.

- Vit C مادة مهمة مضادة للأكسدة. تساعد جهاز المناعة على محاربة الالتهابات.
- البوتاسيوم: يوازن السوائل في خلايا الجسم، ينظم عمل القلب وضغط الدم.
- الكالسيوم وFolic acid يعملان كمضادات للسرطان.
- السلينيوم: يحمي ضد الضربات "أمراض الجلطات" والسرطان.

-عرف الأطباء العرب من أمثال ابن سينا (الذي كانوا يسمونه: Avacina) والرازي السرطان من قبل، وعرفوا مقدرة القرنبيطيات على مكافحة السرطان ووصفوا القرنبيط والملفوف كعلاج مضاد لجميع أنواع الأورام الحميدة والخبيثة Begnin & malignant tumors وكان ذلك قبل الأبحاث التي تجري الآن كما ذكرنا في أهم المراكز الطبية في العالم. كما أجريت العمليات الجراحية لإزالة هذه السرطانات في الحمامات في غرف خاصة. واستعمل الاستئصال والكي في التخلص من هذه الأورام. وفي يومنا هذه تستعمل أشعة الليزر للاستئصال والكي.

-كذلك من المواد المضادة للسرطانات: الثوم، البصل، الجزر، البقدونس، الخضار والفاكهة، ومعظمها يلعب دوراً مهماً كمواد مضادة للأكسدة بحيث:

- تمنع السرطانات.
- تنشط المناعة.
- تمنع تلف الأنسجة وغيرها.

-حالياً في الأسواق في الغرب تتوفر حبوب خلاصة بروكولي (Broccoli isolates extract) توصف لمن لا يحبون طعم القرنبيطيات، ومن يستطيع أكل هذه الخضار يفضل أكلها على استعمال الحبوب لما تحتويه من ألياف fibers.

البصل

Onion (Allium Cepa)

تاريخه:

-عرفه الإنسان منذ فجر التاريخ وموطنه الأصلي هو الشرق الأقصى ومنه انتقل إلى الشرق وآسيا ثم إلى مصر ثم إلى المغرب. عرفه الفراعنة وظهر في الرسوم والنقوش التي حفروها في معابدهم، وقد عبدوه، وأقسموا به مثل رجالهم المقدسين. وكل من يموت وتبدأ رحلته في مرحلة ما بعد الحياة وضعوا له في سفينته المؤونة ومنها البصل. وضعوا البصل مع جثث موتاهم بداخل التابوت. وكانوا يقربونه للآلهة كقربان.

-عرفه الإغريق ووضعوه في نفس المرتبة. والبصل من فصيلة الزنبقيات Lilas وفي زماننا الحالي يعتبر البصل من الأغذية المهمة التي لا غنى عنها، وهي نبتة تتميز بتعددية الفوائد وخصوصاً في مكافحة الالتهابات التي تسببها الجراثيم.

تركيبته:

-يحتوي البصل على:

- الكالسيوم Calcium
- الفوسفور phosphorus
- حديد Iron

فيتامين A vitamin A

فيتامين E vitamin E

فيتامين C vitamin C

- الجلوكونين Gluconin
- الفلافينويدز Flavanoids

- أنزيمات الأوكسيديز والدياستيز Oxidase enzyme and diastase enzyme

-بالنسبة لمحتوى الكالسيوم فهو عشرون ضعف الكالسيوم الموجود بالتفاحة. ومادة الفوسفور فيه تبلغ ضعف الكمية الموجودة بالتفاحة. أما الحديد والفيتامين A فهما يبلغان ثلاثة أضعاف الكمية الموجودة بالتفاحة.

-وكذلك نجد الأنزيمات الأوكسيديز والدياستيز اللذين يعملان على إدرار البول، ومنع تشمع الكبد، ومنع انحباس الماء في داخل البطن Ascites والجسم. وهذان الأنزيمان يتكسران مع الحرارة، وللاستفادة من هذين الأنزيمين يجب أكل البصل النيء.

-ومن باب المفاضلة فإن البصل الأبيض أفضل وأجود من البصل الأحمر ومنذ أكثر من مائتي سنة اشتهر البصل الأبيض اللبناني في المنطقة حولنا بأنه الأجود وكان يتم تصديره إلى هذه المناطق. والبصل المستطيل البيضاوي أفضل من المستدير، والبصل الجاف (المؤونة) أفضل من البصل الرطب (البصل الأخضر)، والبصل النيء أفضل وأكثر فائدة من البصل المطبوخ.

-والمثل الإنكليزي يقول: "بصلة في اليوم تمنع عنك طبيب القلب".

استعمالاته وفوائده الطبية:

1- يعالج البصل نشاف الشرايين Arteriosclerosis خاصة شرايين القلب والدماغ كما يمنع احتشاء القلب وانسداد شرايينه Infraction ويعتبر البصل خافضاً لضغط الدم.

2- يفتح البصل الشهية على الطعامstomachic ، ويزيد في إفراز الريق saliva ، ويلعب دوراً مهماً في تحسين الهضم وإخراج الأرياح والفضلات وبذلك يكون مليناً يكافح قبوضة المعدة.

3- مدر للبول مفتت للرمل والحصى. يخفف أمراض وتضخم غدة البروستاتا.prostate hypertrophy

4- يقتل الميكروبات. يحفظ الجسم وهو ضروري للمسافرين الذين تضعف عندهم المناعة خلال السفر فيصابون بالإسهالات والقيء والضعف العام... ويسمى المرض: "مرض المسافرين" Travellers disease وهو ينتج عن تغيرات الماء والهواء والمناخ.

5- يعمل ضد الالتهابات الصدرية والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية. وهناك أدوية مقشعة (تزيل البلغم) مادتها الأساسية Carbocysteine وهو مادة مشتقة من البصل.

6- يعالج البصل البهاق والثآليل ومرض الثعلبة ويمنع سقوط الشعر دهناً وأكلاً عبر الفم فتكون النتائج أفضل.

7- منشط للكبد ووظائفه لوجود مادة cysteine وهي تعتبر من المواد الضرورية لنشاط الكبد Essential lipoprotein وهي تحمي الكبد.

8- فاتح للشهية ومقو للجسم. وكان الفراعنة يستعملونه في تغذية العمال الذين يعملون في بناء الأهرام. وبذلك يثبت بأنّ البصل منشط فعال. وهو أيضاً هاضم وملين لطبيعة المعدة. يقوي المعدة ويزيد نشاطها.

9- أكله وشمه يمنعان ويعالجان أمراض الرشح والإنفلونزا.

10- نافع لمكافحة أمراض الأذن بالأكل والتقطير ولضعف السمع.

11- نافع لمكافحة أمراض العين وخصوصاً ضعف البصر والماء الزرقاء Cataract وهي تُعتبر من أمراض شيخوخة العين. يتم الاكتحال بالبصل قبل النوم.

11- مسيل للدم يمنع الجلطات وأمراضها Thromboembolic diseases خاصة بسبب وجود معدن selenium .

12- خافض عام للكوليسترول ويرفع الكوليسترول المفيد HDL المانع لجلطات الدم.

13- خافض لضغط الدم.

14- يمنع السرطانات حسب دراسات مؤسسة السرطان الوطنية .National Cancer Institute

-فقد أثبتت الدراسات بأن الشعوب التي تكثر من البصل والخضار تنخفض لديها نسبة الإصابة بسرطانات المعدة.ويحتوي البصل على مواد مكافحة للسرطانات مثل: الكوارسيتين quercetin. ويحتوي البصل على معدن السيلينيوم seleniumالذي أثبتت الدراسات مؤخراً بأنه يقلل من احتمالات الإصابة بسرطانات البروستات والرئة والنهد. وهذا المعدن يمنع الإصابة بجلطات القلب والدماغ.

15- يكافح البصل الشيخوخة وظهور آثار تقدم العمر. ويكسب الأنسجة الحيوية والنشاط.

16- البصل منوم طبيعي.

17- البصل موسع للأوعية الدموية Vasodialator يمنع الفالج ويعالج اللقوة. والرعشة Parkinson disease.

18- منشط للباه والقوة الجنسية خصوصاً البصل النيء.

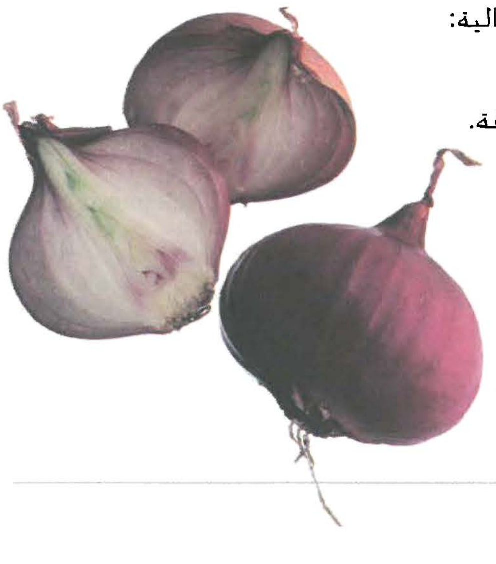
19- يسكن أوجاع وأمراض المفاصل الروماتيزمية وأوجاع العضلات.

20- يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم لذلك فهو ضروري لمرضى السكري.

محظورات:

-يمتنع عن أكل البصل المصابون بالأمراض التالية:

- البواسير النازفة.
- المصابون بقرحات المعدة خصوصاً تلك النازفة.
- المصابون بالصداع النصفي (الشقيقة).
- المصابون بأمراض الدم وسيلان الدم.
- أصحاب الضغط المنخفض.



البطاطا

Potato (Solanum toberosum)

الأجزاء المستعملة:

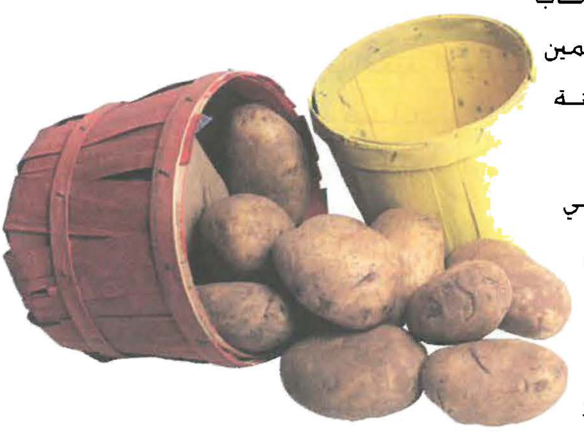
-الثمرة التي تكمن تحت الأرض وهي الجذر.

الموطن والتاريخ:

-أميركا الجنوبية وفي البيرو تحديداً. أصبحت هذه الثمرة الأكثر انتشاراً واستعمالاً في العالم كله. ويعتمد الغربيون على البطاطا في طعامهم كشريك لجميع أصناف الطعام وخصوصاً أنواع الطبخ المحضرة باللحوم بجميع أنواعها الحمراء أو البيضاء. ولا يستغني المطبخ الأميركي أو الأوروبي عن البطاطا مع الطعام سواء أكانت البطاطا مقلية أم مسلوقة.

-عرفت البطاطا لأول مرة سنة 1537 عن طريق مستعمر إسباني يدعى: فرنسيسكو بيزار الذي هاجم دولة الأنكا التي كانت موجودة في البيرو في أميركا الجنوبية.

-انتشرت البطاطا لأول مرة في أوروبا وذلك في مدينة فيينا النمساوية عندما وصلت كمية من البطاطا إلى إحدى الحدائق. فقام المدير المسؤول عن الحديقة بزراعة البطاطا وطبخها وإهداء الأشتال للأصحاب وأصحاب الاختصاص من نباتيين مهتمين بدراسة النبات Botanist وذلك سنة 1588.



-انتشرت رقعة زراعة البطاطا في أوروبا سنة 1744 عندما أصدر الإمبراطور الألماني فريدريك الكبير أمراً إمبراطورياً يجبر المزارعين بزراعة البطاطا في حقولهم. وهذا يفسر

السبب الذي يجعل ألمانيا من أوائل الدول في إنتاج البطاطا.

-نقل البطاطا من ألمانيا إلى فرنسا بارمونتيه Parmentier الذي كان أسيراً في سجون ألمانيا خلال فترة حكم فريدريك الكبير. تناول هذا الأسير الفرنسي البطاطا بالسجن وتعرف إليها. ونقلها إلى الملك الفرنسي لويس السادس عشر.

-توسعت زراعة البطاطا نحو آسيا وأفريقيا خصوصاً شمال أفريقيا. وحالياً هنالك أكثر من ألفي صنف في العالم.

-يفضل طبخ البطاطا بقشرها عن طريق البخار أو السلق أو الفرن؛ لأن الطبقة التي تلي القشرة غنية بالفيتامين C والأملاح. والتقشير يفقد هذه الطبقة قيمتها الغذائية.

تركيبتها:

- ماء 75%
- نشاء 20%
- بروتين 2%
- مواد شبه زلالية 2%
- أملاح معدنية 1%
- تحتوي أيضاً على الكالسيوم. الحديد. البوتاسيوم Vit A , Vit B , Vit C . بنسبة ضئيلة.

-يجب إزالة أجزاء البطاطا الخضراء اللون والرشيمات التي تنبت جديداً من سطح البطاطا؛ لأنها سامة لاحتوائها على مواد Solanine .

استعمالاتها الطبية والفوائد:

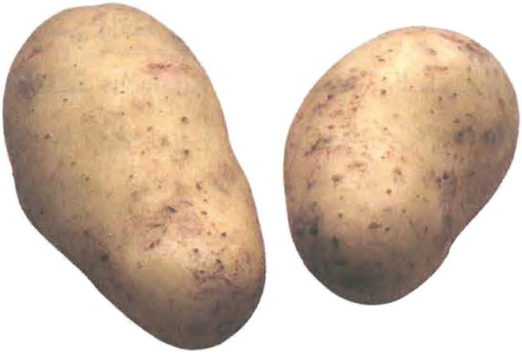
1- غذاء جيد يمكن الاعتماد عليه عند حصول القروح في الجهاز الهضمي أكان ذلك في الأمعاء أو المعدة. ويمكن استعمال البطاطا المطبوخة سلقاً لذلك. أو عصير البطاطا الذي

يمتص حموضة أسيد المعدة هيدروكلوريك Hydrochloric acid(HCl) ويرسب طبقة من نشاء البطاطا على القروح فتحميها من الأسيد والجراثيم المسماة: Helicobacter pylori.

2- مدر للبول يفتت الحصى والرمل.

3- ملطف للأمراض التي تحل بالأمعاء الغليظة والقولون والمسماة حالياً Irritable bowel syndrome. تعمل على تهدئة ثوران المصران الغليظ، تعتمد البطاطا المسلوقة في هذه الحالة.

4- تهدىء الأعصاب بما تحتويه من فيتامين B complex.



5- يوضع على الوجه والجسم في معالجة البثور الملتهبة.

6- عصيرها يعالج حروق الجلد وضربة الشمس، ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يومياً.

7- يزيل المغص والنفخة في البطن، عبر إطلاق الأرياح.

البقدونس

Parsely (Carum petroselinum)

الأجزاء المستعملة:

-الجذور، الأوراق، البذور.

الموطن والتاريخ:

-ينسب Linnaeus نشأة البقدونس البرية إلى سردينيا، ثم دخل إلى إنكلترا وأوروبا. وأول زرع له كان عام 1584.

-أما Bentham فينسب موطنه إلى شرق حوض البحر الأبيض المتوسط إلى تركيا، الجزائر، ولبنان. وأول من سمى البقدونس باسمه العلمي Petroelinum كان الطبيب المشهور ديسقوريدس.

-كان في إنكلترا وفي أوروبا خرافة تمنع زرع البقدونس: "الخرافة تكرس البقدونس للطقوس الجنائزية عند الإغريق".

-وما لبث الإغريق أن وضعوا البقدونس في مكانة عالية وبدؤوا بوضع الأكاليل المصنوعة من البقدونس على رؤوس المنتصرين في الألعاب المسماة: Isthmian. كما زين الإغريق أضرحة موتاهم بالبقدونس. وكان ممنوعاً منعاً باتاً تقديم البقدونس أو وضعه على مائدة طعام يجلس عليها كبار السن؛ لأنه مكرس للأموات وللنسيان. ويعتقدون بأن البقدونس قفز من دم بطل إغريقي يسمى: Arehemorusالذي كان يسابق الموت.

-يذكر هوميروس بأن الجياد التي كانت تجر عربات الفرسان القتالية كانت تُطعم بالبقدونس.

وفي الحدائق التي أسسها الإغريق وضعوا البقدونس والسذاب حولها وعلى حدودها.

-هنالك عدة أنواع زراعية من البقدونس والتي قد تبلغ 37 صنفاً كانت تزرع من قديم الزمان كما يذكر Pliny في كتاباته. أما Turner فيقول: "إذا رمي البقدونس إلى بركة سمك، فإنها تشفي الأسماك المريضة".

-وفي أيامنا هذه فإن البقدونس يستعمل في الطهي خصوصاً مع أنواع الحساء.

-يقال: إن البقدونس مميت للعصافير وخصوصاً لأنواع الببغاء، ويؤذي كثيراً أنواع البوم. أما الأرانب فإنها تذهب إلى مسافات بعيدة بحثاً عن أنواع البقدونس. والغنم مغرم بالبقدونس.

تركيبته:

-إن جذور البقدونس عطرية قليلاً مع طعم حلو خفيف وهي تحتوي على النشاء، هلام، سكر، زيوت طيارة (Trepense, Apiol) ومادة أخرى هي Apiin ورماد وApioside و Myristicine. ورق البقدونس يحتوي على زيوت طيارة أكثر من الجذور، والزيوت الطيارة الموجودة في الجذور والورق تحتوي على apiol Trepenes وعلى أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، فوسفور و Vit C و Vit A.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

-لم يأخذ البقدونس حقه الفعلي في الدراسة الطبية حتى الآن.

1- مادة Apiol هي زيتية وهي تستعمل حالياً في أدوية مرض الملاريا.

2- الأوراق والجذور والبذور يستخرج منها مادة زيتية Apiol وهي التي لها التأثير الطبي الذي يحدثه البقدونس. ويحدث البقدونس تأثيراً قوياً مضاداً للمغص Antispasmodic. ويقوي الهضم good for digestion. ويزيل النفخة والأرياح. ملين لطيف للمعدة. مكرع ومجشيء. فاتح للشهية.

3- مدر طبيعي للبول. يفتت الحصى والرمل. منشط ومقو للكلى. يزيل احتباس الماء بالجسم (الاستسقاء).

4- مفيد لأمراض الصدر والسعال والربو وأنواع الرشح.

5- يحتوي على مادة الكلوروفيل التي تنقي الأنفاس وتطيب رائحة الجسد وتعطي العرق رائحة غير منفّرة. يستعمل للمضغ بعد أكل الثوم والبصل فيزيل الروائح.

6- إن البقدونس يعتبر من عائلة النباتات المسماة: Umbellifrousوالتي لها نشاط قوي مضاد للسرطانات في الجسم البشري. Anti Cancer Compounds.

7- استعمل القدماء نبتة البقدونس في تنظيم الدورة الشهرية لدى السيدات أو لإحداث إجهاض الحوامل لأسباب طبية، وهو يوقف إدرار الثدي.

8- يستعمل زيت البقدونس بتدليكه على الصلعة لتنشيط نمو الشعر ومنع تساقطه.

9- يزيل الإسهالات ويستعمل في معالجة الطاعون والحمى المسماة Intermittent fever .

10- يمنع فقر الدم بواسطة وفرة الحديد والـ Folic acid.

11- مهدىء للأعصاب.

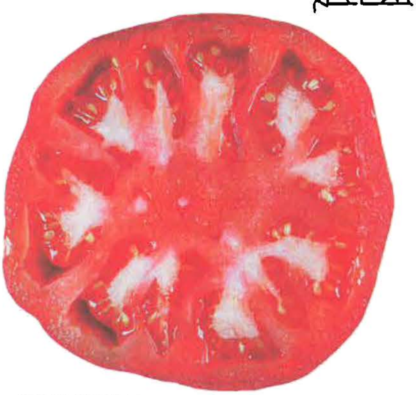
البندورة (الطماطم)
Tomato
(Cycopersicum esculentun Mill)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

موطنها وتاريخها:

-موطنها الأصلي أميركا الجنوبية وتحديداً بيرو. حيث كانت تنمو في المنطقة الواقعة بين بيرو والمكسيك. نقلها الإسبان إلى أوروبا. ومنها توزعت إلى البلاد الأخرى. كانت تزرع البندورة للزينة ولم تكن تزرع للأكل فقد كانت تُعتبر نباتاً سامّاً. إلى أن ثبت للأوروبيين عدم صحة كون البندورة سامة. فانتشرت المطاعم التي تتفنن بطبخ البندورة.



تركيبتها:

- 93 ٪ ماء.
- 4 ٪ غلوسين.
- 1 ٪ مواد رغوية.
- زيوت.

- Vit B2 , Vit B1 , Vit C , Vit A , Carotenoids

استعمالاتها الطبية وفوائدها:

1- فاتحة للشهية.

2- مدرة للبول مفتتة للحصى والرمل.

3- ملينة للطبيعة.

4- منشطة للجسم.

5- غذاء جيد للمصابين بأمراض القلب وارتفاع الضغط والكلى.

الثوم

Garlic (Allium sativum)

تاريخه:

-يعتبر الثوم الدواء العجيب في عالم النبات، فقد عبده قدماء المصريين، وأطعمه الفراعنة إلى عبيدهم للمحافظة على صحتهم.هذا النبات المدهش استعمله الذين من قبلنا في معالجة التهابات الأذنين، و معالجة أو منع أمراض القلب وإلى مكافحة السرطان اليوم. وعلاج السل بالثوم أتت بنتائج جيدة.

-وعالم الأحياء المشهور لويس باستور وضع الثوم تحت الاختبار بوضع عدة حصوص ثوم في صحن مليء بمزرعة بكتيريا. وقد فوجيء هذا العالم عندما اكتشف بأن الثوم قد قضى على هذه الباكتيريا الضارة.

-وفي سنة 1950 عالج الطبيب Albert schweitzer الكوليرا، وحمى التيفوس، والزنطارية بالثوم خلال عمله بأفريقيا.

-وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية وقبل أن تصبح المضادات الحيوية بمتناول اليد، استُعمل الثوم لتعقيم الجروح ولإيقاف الالتهابات المؤدية إلى الغرغرينا. اعتمد الجيش السوفياتي على الثوم في معالجة جرحاه حتى سمي (البنسلين الروسي).

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- يذيب الثوم جلطات الدم.

2- يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية، ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بواسطة المادة الرئيسية الموجودة في الثوم Allicin.

وهذه المادة الخافضة للكوليسترول غير موجودة في مستحضرات زيت الثوم التي تحضّر بالتسخين. ويعتبر الثوم غنياً جداً بالفوسفور والكالسيوم.

3- يخفّض الثوم ضغط الدم.

4- وهنالك أدلة تثبت بأن الثوم يخفّض نسبة الوفيات بين مرضى القلب. ففي تجربة في الهند في بلدة اسمها Udaipur: أجراها الباحث: Arun Noria في كلية طاغور للطب هناك على 432 مريضاً مصاباً بنوبات قلبية. أعطى نصفهم شراباً يتكون من 6 ـ 10 حصوص ثوم. والنصف الثاني أعطاهم شراباً لا يحتوي الثوم. وكانت النتيجة بأن 32٪ من الذين تناولوا عصير الثوم انخفضت نوبات القلب لديهم وكانت نسبة الموتى تقل 45٪ عن غيرهم.

5- من المعلومات المتوفرة لدينا ما يشير بأن أبو الطب إيبوقراط Hippocratesعالج سرطان الرحم بالثوم. وحالياً نحن نعلم أن الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية. وقد جرت أبحاث في المؤسسة الوطنية للسرطان عن تأثير الثوم الكابح للسرطانات. وكانت النتائج إيجابية.

-وفي دراسة على 4000 شخص في الصين وإيطاليا تبين بأن الذين يكثرون من تناول البصل والثوم يصابون بنسبة أقل بسرطان المعدة.

-مؤخراً في المركز الطبي Memorial sloan kettering Cancer center في نيويورك اكتشف الباحثون مركباً موجوداً في الثوم يمنع ويكافح سرطان البروستات.

6- يستعمل زيت الثوم في مكافحة آلام الأذن ولمعالجة مشاكل الجلد الطفيفة. وكذلك يستعمل الزيت في إزالة عسر الهضم.

7- يعالج الفالج والرعاش Parkinson .

8- يعالج التهابات الصدر والسعال والربو.

9- يلعب دوراً في تسكين أوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.

10- يفتت الحصى في الكلى. ويزيل الرمل.

11- يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق.

12- مقو ومنشط للثة ومثبت للأسنان.

13- يعالج أمراض الرشح.

14- يكافح الدود بواسطة الحقن الشرجية.

محظورات:

-يمنع عن تناول الثوم:

- مرضى البواسير.

- مرضى الصداع، والصداع النصفي (الشقيقة).

- المصابون بالقرحة في المعدة.

- والمرضى المصابون بسيولة الدم.

الجرجير - روكا

Rocket (Eruca sativa Mill)

الأجزاء المستعملة:

-النبتة كلها.

الموطن والتاريخ:

-موطنه الأصلي: حوض البحر الأبيض المتوسط، وأوروبا الوسطى خصوصاً إيطاليا، ثم امتد إلى بريطانيا، روسيا وآسيا، كما ذكر Ben Johnson سنة 1633.

-الأوراق لاذعة الطعم وتؤكل في دول كثيرة مثل ألمانيا ومصر كنوع من السلطة أو مع السلطة.

-يعتبر الجرجير (الروكا) مثال للكذب والخداع بين النباتات حيث يعطي رائحة حلوة مساء، أما خلال النهار فلا يوجد أي أثر للروائح الطيبة والحلوة.

-للتغذية يجب قطف الروكا قبل أن تزهّر، وللفوائد الطبية يجب جمع الروكا (الجرجير) بعد الأزهار.

تركيبته:

- Etrozide وهو مركب كبريتي آزوتي، وهي مادة خردلية المفعول والتركيبة.
- Vit C قليل، Vit A , Vit E .
- أملاح معدنية: يود، كبريت، حديد.
- Chlorophyll.
- ألياف.
- زيوت نباتية.

- رماد.

استعمالاته الطبية والفوائد:

1- مهضم، منشط للجسم، يدر إفراز المرارة.

2- يساعد على إنبات الشعر وتسويد لونه.

3- يساعد في علاج الحروق الجلدية.

4- ينقي الدم ويمنع داء الحفر أي نقص Vit C .

5- يعالج بعض الأمراض الجلدية.

6- يمنع آلام الروماتيزم.

7- مقشع يزيل البلغم.

8- مدر للبول يفتت الحصى والرمل.

9- مدر للطمث، لذا يجب عدم الإكثار منه لدى الحوامل.

10- مقو للطاقة الجنسية.

الجزر

Carrots (Daucus Carota)

تاريخه:

عرفه القدماء منذ فجر التاريخ. وذكره الإغريق والكتّاب اللاتينيينLatin . وقد استعمله أبو الطب أبوقراط وديسقوريدس. اللذان كان وصفهما للجزر يطابق بصدق وصفنا الحديث له. والجزر زراعي أو بري. والبري أقوى تأثيراً من الزراعي.

-وتسمية الجزر Carota كاسم علمي لاتيني للجزر الزراعي جاء لأول مرة في كتابات Athenaeus في العام 200م. وفي كتاب للطبخ كتبه Apicius Caelius عام 230م.

وفي القرن الثاني للميلاد كتبGallen . الطبيب المشهور. عن الجزر وأضاف الاسم Daucus للتمييز بين الجزر المعروف وأنواع أخرى من عائلة الجزر وهي بيضاء إلى خضراء اللون يندر أن نراها في أيامنا.

ومنذ زمن ديسقوريدس والمؤلف Pliny إلى يومنا هذا نجد أن الجزر في استعمال مستمر من قِبَل كل الأمم. وكان يُزرع في كافة أرجاء المعمورة قبل أن تعرفه إنكلترا وأوروبا. وأول ما زُرع في إنكلترا كان في عهد الملكة إليزابيث. حيث جاء به شخص يدعى Flemings.

-ذكر شكسبير الجزر في إحدى مسرحياته: "زوجات وندسور المرحات".

تركيبته:

- ماء 88%
- زيوت طيارة 0.06%

دهون 0.3%

سكر 9%

-أملاح معدنية مثل: الكبريت، الفوسفور، الكلور، صوديوم، بوتاسيوم، ماغنيزيوم، كالسيوم، وحديد.

-أما الفيتامينات فهي Vit A , Vit B , Vit C , Vit D. , Vit PP , Vit E

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- مدر للبول. عصيره يعالج الاستسقاء وانحباس الماء بالجسم.

-كما يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية. يفتت الرمل والحصى.

2- يعالج النقرس.

3- يعالج النفخة، يطرد الأرياح، يوقف الإسهالات، مكرع ومجشىء ويمنع حموضة المعدة.

4- يعالج البهاق.

5- بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية والتوتر واعتلال المزاج.

6- يعالج أمراض الحساسية والشري والأكزيما، ويمنع حب الشباب ويعالجه.

7- الجزر وبذره ينشط الكبد، ويمنع الريقان.

8- يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم، ويستعمل مع مدرات البول التي تخفض مستوى الكالسيوم بالدم، التي تؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية مثل اعتلال المزاج.

9- بذره يعالج أمراض الصدر والسعال.

10- يكثر الدم في الدورة الدموية عند النساء.

11- مصدر مهم للكاروتينويدات Carotenoids وهي مواد كيماوية موجودة في النباتات وخصوصاً الجزر، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطانات. وهنالك نوعان من هذه

المواد:

-النوع الأول: ألفا كاروتين Alfa - Carotene: وهو يمنع نمو السرطانات.

-النوع الثاني: بيتا كاروتين Beta - Carotene: يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب.

-وهنالك أبحاث من قبل المؤسسة الأمريكية للسرطان National Cancer Institute لأجل منافع الجزر، فالذين يأكلون الجزر تخف احتمالات إصابتهم بالسرطانات.

12- يحتوي الجزر على مادة تسمى Calcium Pectate: وهي من أنواع الألياف السائلة Soluble Fibre وهي مادة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم. والصحيح أن تناول جزرتين باليوم يخفض مستوى الكلوليسترول 20٪ بالدم.

- إن الجسم يحتاج 5000 وحدة من فيتامين الجزر يومياً، ولكن الباحثين في مسائل السرطان يرون بأنه من الأفضل تناول 12,500 وحدة يومياً لمنع أمراض السرطان. وجزرة واحدة نيئة تعطي 13,500 وحدة من الكاروتين.

13- إن مادة بيتا كاروتين تمنع قصر النظر، ومرض العشى الليلي Night blindness.

14- إن فنجانين من عصير الجزر يومياً يمنع الأمراض المذكورة ويمنع تضخم الطحال Splenomegaly.

15- إن تناول الجزر يومياً يضفي المرح على الإنسان.

16- يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية.

17- ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية.

-وحال قطف الجزر يبدأ الكاروتين في فقدان قوته، لذلك يجب تناوله طازجاً ،والفيتامينات في الجزر لا تتأثر بالحرارة خلال الطبخ. والأفضل عدم وضع الجزر في أكياس البلاستيك.

الخباز، الخبازي، الخبيزة البرية
Mauve(Malva Silvestris)

الأجزاء المستعملة:

-الجذر، الأوراق، الأزهار التي لم تتفتح.

الموطن والتاريخ:

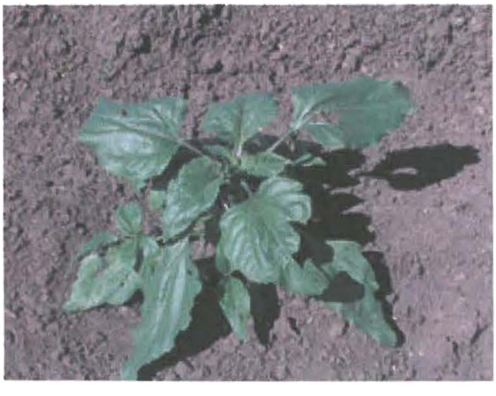
-جميع أنحاء العالم، المستنقعات، الأراضي غير المزروعة.

-عرضها القدماء كطعام وكدواء وعلاج، يؤكل منها الرؤوس الغضة الطرية (طربون).

-أكلها الإغريق خصوصاً فيثاغورس والذي كان يعتبرها نباتاً مقدساً يهدىء الأعصاب ويزيل التوتر والشهوة. أما الأمبرطور شارلمان فقد أمر بزرعها في حدائقه الأمبرطورية لتزيينها.

-الرومان اعتبروها علاجاً لكل الأمراض ومن هنا جاءت التسمية (Omnimorbia).

التركيبة:



-لعاب النبات mucilage فيها نسبة عالية من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في الجسم هي Glucosamine ومادة Authocyanin.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- يستعمل لآلام اللوزتين والرشح

(منقوع) للغرغرة وللشرب. يعالج أمراض الفم (القالوع) والتهابات الحنجرة.

2- يعالج أمراض الصدر والسعال. مقشع يزيل البلغم. يزيل التهابات القصبات الهوائية. يعالج نوبات الربو.

3- مدر للبول. يفتت الحصى والرمل.

4- ملين للطبيعة. يزيل القبوضة. ورقه يعالج القروح في الأمعاء والشرج.

5- ورقه يمنع الالتهابات الجلدية.

6- مغلي أوراق الخبيزة يستعمل كغسيل مهبلي لإزالة الاحتقان والالتهابات ويعالج أمراض الرحم.

7- يخفف ويلطف أمراض وآلام البطن والمغص.

8- فيه مادة لها خاصية مضادة للالتهابات الميكروبية والفطرية والفيروسية خاصة الالتهابات الجلدية والباكتيريا الموجودة على سطح الجلد. يكافح الخراجات والإنتانات.

9- يعالج التوتر النفسي واعتلال المزاج. مهدىء للأعصاب. يزيل البدانة الناجمة عن كثرة الطعام التي يسببها التوتر النفسي عند بعض المرضى.

10- ملطف للحساسية الجلدية والطفوح الجلدي. وعقص الحشرات.

11- يكافح أمراض اللثة والأسنان.

الخس

Lettuce (Lactuca Virosa)

الأجزاء المستعملة:

-الحليب المجفف، الأوراق، البذور.

التاريخ والموطن:

-ظهرت رسوم الخس في النقوش الفرعونية. وهو موجود في غرب وجنوب أوروبا وبريطانيا، وهنالك أنواع كثيرة من الخس.

-والخس البري ينمو على ضفاف الأنهار والأماكن الوسخة وهو يزهر في تموز وآب.

-يزرع الخس البري في النمسا، وفرنسا، ألمانيا وسكوتلندا. يصدر الخس من ألمانيا عبر إنكلترا إلى الولايات المتحدة الأميريكية حيث يغش بمزجه مع الأفيون. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يعتبرون أن جودة الخس المنتج في ألمانيا وفرنسا أفضل وأحسن جودة (بالحليب) من الخس المزروع في بريطانيا.

-يملك الحليب (عصارة الخس) تأثيراً مخدراً. والخس الزراعي ليس لديه نفس القوة المخدرة، بل تأثيره ضعيف جداً. يحضّر من الخس لوسيونات lotion لاستعمالها على البشرة لمكافحة الحروق التي تسببها الشمس، ولمكافحة خشونة وجفاف البشرة.

-وضع القدماء الخس في مرتبة عالية وذلك لمزاياه المبرّدة والمنشطة. واعتبر الإمبرطور أوغسطس أن شفاءه يعود لتناوله الخس كعلاج من مرض خطير ألمّ به، وقد بنى للخس مذبحاً وأقام له نصباً ضخماً على شرفه.

-وحليب الخس لا يمكن تحويله إلى بودرة بسهولة. وفي مصر

• يوجد نوع من الزيت النباتي يستعمل للقلي يقال بأنه مستخرج من بذر الخس.

تركيبته:

-يحتوي على فيتامينA ، فيتامين B 1 ، فيتامين C ، وفيتامينH .

- زيوت دهنية 0.2٪
- بروتين 2.2٪
- نشويات 0.9٪
- ماء 96 - 97٪
- والخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد.
- وهو قليل السعرات ينفع الذين يتبعون حمية.
- يحتوي الخس على المواد التالية:
- Lactucic acid
- lactuco picrin 50 - 60٪
- lactucin(lactucerin)lactucone

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- للخس البري مفعول ضعيف يشبه الأفيون. والخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف. ويختلف عن مفعول الأفيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي. وله تأثير مسكن ومخدّر، ومهدىء ومنوم (خفيف لا يزعج الآدمي).

2- استعمل الدكتور Collins الخس في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء). يزيل الحصى والرمل ويعالج المصابين بالنقرس.

3- للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.

4- وهو يزيل مغص الأمعاء ويهدىء ثورة اضطراب الأمعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً.

5- يساعد على بدء النوم في حالات الأرق وخصوصاً مع البصل.

6- يزيل السعال وتشنج القصبات.

7- مزيل للعطش وينفع في حالات الحر الصيفي وضربات الشمس.

8- مضاد للحساسية ومادة الهيستامين Histamine يزيل الحكاك والطفح الجلدي (الشري) وانسداد الأنف التحسسي.

9- يستعمل في الأمراض النفسية كمهدىء للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط . والمداومة

عليه تعالج الجنون.

10- مزيل للكآبة والصرع.

11- منشط ومقو للشعر ومفيد لصحته أيضاً.

12- الأوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد والكلوروفيل. والحديد يعالج ضعف الدم ويقوي الجسم. والكلوروفيل مزيل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق النتنة.

13- الطبقة الداخلية والتي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرّع وتضخم القلب، ولأمراض عضلة القلب Cardiomyopathies .

14- مدر للحليب في الضرع.

15- فاتح للشهية في السلطة ومقبّل للطعام. يمزج مع الحامض أو الخل. وملين للطبيعة.

16- منشط للكبد ويمنع الريقان.

17- الخس البري منشط للدورة الدموية عند الأنثى. ويزيد الدم عند الإكثار منه قبل ومع الدورة الشهرية.

18- يضعف الطاقة الجنسية. يؤدي إلى ضعف وفتور (الإكثار منه) ويضعف التعداد المنوي. ويقلل من كمية الماء عند القذف. يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي.

19- جيد لمعالجة قروح القرنية والتهابات العين خاصة مرض التراخوما Trachoma. ويقوي البصر بسبب وجود فيتامين A فيه.

محظورات:

-يمنع من أكله المصابون ب :

- أمراض العجز الجنسي والشيوخ المتقدمين بالعمر.
- المصابون بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج. النشاف في شرايين الدماغ. اللقوق. الرعاشParkinson والخدران.

الخيار

Cucumber (Cucinis sativa)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة مقشرة أو مع قشرها، مطبوخة أو نيئة.

موطنه وتاريخه:

-موطنه شرق الهند: كان يزرع بتوسع منذ حوالي 3000 سنة حيث اتجه نحو الشرق.

- عرفه الإغريق.

- عرفه الرومان. وحسب الكاتبPliny . فإن الأمبرطور Tiberius كان يُبقي الخيار على مائدته يومياً صيفاً وشتاء. ويصف Pliny الثمرة بأنها صغيرة جداً.

- ذكرت بعض ثمار الخيار في كتب القرن السادس عشر ميلادي الخاصة بعلم النبات.

- وبعد ذلك ذُكر الخيار في كتب النبات بأنه ينمو إلى طول كبير ومذهل.

- وفي الكتاب المقدس: الإسرائيليون في الصحراء شكوا إلى سيدنا موسى بأنهم يفتقدون إلى الرفاهية التي كانت لهم بمصر (حيث كانوا يأكلون الخيار والبطيخ).

- يذكر Hassel - quist في أسفاره في منتصف القرن الثامن عشر: بأن الخيار ما زال يكوّن معظم طعام الطبقات الفقيرة والمعدمة في مصر.

- عُرِفَ الخيار في إنكلترا منذ أمد بعيد، حيث كان معروفاً في زمن الملك إدوارد الثالث Edward III، وبعد ذلك أُهمِلَ الخيار وطواه النسيان حتى حكم هنري الثالث Henry III. ولم يُزرَع الخيار حتى أواسط القرن السابع عشر ميلادي.

تركيبته:

-فائدة الخيار الغذائية قليلة حيث يحتوي 96% ماء، القليل من Vit A و Vit C.

استعمالاته وفوائده الطبية:

1- بذور الخيار لها نفس المفعول الخاص ببذر اليقطين. وهي تدر البول وتفتت الرمل والحصى.

2- قاتل للدودة الوحيدة: 2/1 أوقية من بذر الخيار تُطحن وتسحق وتمزج مع السكر. تؤخذ على الريق ويشرب بعدها بساعة أو ساعتين فهو مسهل قوي.

3- البذور استعملت في:

- الأمراض الراشحة (Catarrhal affection).
- التهابات وأمراض الأمعاء.
- التهابات أمراض المجاري البولية.
- تعديل حموضة المعدة (Antacid).

4- مهدىء للأعصاب ومعالج للأمراض النفسية واعتلال المزاج: الخيار يزيل التوتر ويسكن الثورات النفسية.

5- خافض لضغط الدم خصوصاً ذلك الذي يتعلق بالأسباب النفسية.

6- يعالج أمراض الحساسية خصوصاً حساسية الجلد والشري، ويعصر الخيار ويشرب صباحاً ومساء مقدار فنجان قهوة ويدهن بتكرار على الجلد.

7- يستعمل زيت الخيار ومشتقاته في التركيبات التجميلية: كملطف، ومبرد ومنعم للجلد من كل الأمراض التي تهيّج الجلد. وخصوصاً إذا كان السبب من الشمس أو آفات الجلد skin eruptions. ويُمزج زيت الخيار في تحضير "الصابون" الجامد والصابون السائل lotion وجيلاتين Jelly. ويحضّر عصير الخيار ويمزج بالغليسرين Glycerine وهو سائل منعم ومعقم للجلد. وهنالك تركيبة تجميلية للجلد وهي عبارة عن حليب الخيار يتكون من (صابون، زيت زيتون، شمع، زيت لوز، عصير خيار طازج، وكحول).

8- في العطور يصنع زيت خاص يعطي رائحة الخيار.

9- يكافح أمراض الصداع خصوصاً بوضع حلقات رقيقة على الجبهة وعلى الصدغ.

10- يكافح الخيار العطش وهو مليّن للطبيعة ويعالج قبوضة المعدة والإمساك.

11- خافض للحرارة والحميات.

12- ينشط الكبد ويعالج الريقان.

13- يمنع خفقان وسرعة نبضات القلب.

محظورات:

-يمنع عن الإكثار من الخيار المرضى المصابون:

- بالأمراض الروماتيزمية لكثرة الماء والرطوبة فيه.
- بأمراض تصلب الشرايين ونشافها وأمراض الفالج واللقوة والرعاشParkinson .
- الأفضل الإقلال منه لدى المتقدمين بالعمر.
- يفضل عدم استعماله عند المصابين بالفتور أو العجز الجنسي.

الزيتون
OLive (olea Europaea)

الأجزاء المستعملة:

-زيت الثمرة، الأوراق، قشر الشجرة.

الموطن والتاريخ:

-الموطن الأصلي: آسيا خصوصاً سوريا، لبنان، الأردن، فلسطين، وحوض البحر الأبيض المتوسط مثل: تركيا وإسبانيا، كذلك تشيلي وبيرو وجنوب أستراليا.

-كان للزيتون مكانة عالية مثل حاله في أيامنا هذه. فهذا سيدنا موسى أعفى من الخدمة العسكرية أولئك الذين يعملون في زراعة الزيتون.

-وفي المنحوتات والكتابات القديمة يعتبر زيت الزيتون رمز الطهارة والفضيلة، وتعتبر الشجرة مثال السلام والسعادة.والزيت بالإضافة إلى استعماله كمادة غذائية، كان يوقد للإضاءة بالمعابد. والمنتصرون بالألعاب الأولمبية كانوا يتوّجون بأوراق الزيتون وأغصانه، وكانت تُنحت تماثيل الآلهة القديمة على خشب الزيتون.

-شجرة الزيتون دائمة الخضرة طول الحول. وأكبر أحجام ثمار الزيتون تلك التي تنتجها الأشجار المزروعة في إسبانيا، وتعتبر إيطاليا أكثر البلدان إنتاجاً لزيت الزيتون حيث يصل إنتاجها السنوي إلى 33 مليون غالون.

-تبدأ شجرة الزيتون بحمل ثمار الزيتون في السنة الثانية من العمر. وفي السنة السادسة تدفع شجرة الزيتون ثمن تكاليف زرعها.

-تضغط ثمار الزيتون لاستخراج الزيت، ويصنع

صابون زيت الزيتون عبر مزج الزيت بمادة صوديوم هايدروكسايد Sodium Hydroxide(Na)2OH القلوية المفعول.

تركيبته:

-يحتوي الزيتون على مادة حامض البنزويك benzoic acid ومادة أخرى هي أوليفيلolivile وكذلك السكر المسمى Mannite :وهو موجود في الأوراق الخضراء والثمار.

-كذلك يحتوي زيت الزيتون على بلورات Tripalmitin و Triolein وهنالك مواد مثلarachidic esters وهنالك كمية قليلة من الأسيد المسمى: Free oleic acid كما يحتوي الزيتون على الماء والمعادن الكثيرة مثل الكالسيوم والخمائر. والفيتامينات , Vit B1 , PP, Vit B2 , Vit E Vit A. وكمية الغذاء الموجودة في الزيتون الأسود هي أكثر من تلك الموجودة في الزيتون الأخضر.

-تحتوي أوراق الزيتون على مركبات تسمى Oleuropein acid :وهو قاتل طبيعي لبعض الفيروسات والباكتيريا والفطريات.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- الأوراق ذات تأثير قابض Astringent effect وتأثير معقم. ومغلي الورق يستعمل كخافض قوي للحرارة. كذلك قشر الشجرة له تأثير خافض للحرارة.

2- يحتوي ورق الزيتون على مركبات Deuropein acid طبيعية وهي تقتل الميكروبات وأجناساً من الفيروسات والفطريات. على حسب تقارير الطبيب R. James Privatera الذي يستعمل مشتقات ورق الزيتون في ممارسته العلاجية خصوصاً معالجة الالتهابات الصعبة التي تحدثها

الفيروسات مثل المرض المسمى: Epstein - Barr disease.

3- يعالج ورق الزيتون مرضاً حديثاً تم تشخيصه هو (Chronic (CFS Fatigue Syndrome.

4- يعالج ورق الزيتون المرض الذي يحدثه فيروس يسمى Herpes :مثل المرض المسمى Herpes Simplex :والمرض المسمىHerpes Zooster.

5- يساعد ورق الزيتون على تخفيف عوارض المرضى المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة Aids(Aquired immunity defficiency syndrome) فهو - أي ورق الزيتون - يقوي جهاز المناعة. ويعطي الجسم المؤونة والذخائر لمكافحة الالتهابات.

6- يكافح ورق الزيتون وهن وتعب الأجساد، والآلام التي تنتج عن الأمراض المزمنة والخطيرة مثل Aids . والسرطانات، ويطيّب معيشة المريض Quality of life، ويكافح الفيروسات التي تسبب هذه الأمراض عن طريقين: الأولى: تكون عن طريق منع تكاثر الفيروسات، والثانية: عن طريق تنشيط وتفعيل أجهزة المناعة Immune system لإنتاج خلايا خاصة تقاتل الفيروسات.

7- ورق الزيتون يستعمل في معالجة أمراض الرشح والإنفلونزا التي لا يمكن معالجتها بمضادات الالتهاب Antibiotics.

8- زيت الزيتون وورق الزيتون مفيد لأمراض القلب حيث تثبت الدراسات الحيوانية بأنه خافض لضغط الدم وخافض للكوليسترول.

9- زيت الزيتون يلين الطبيعة.

10- ينعّم البشرة والوجه، ويستعمل في صناعة زيوت وكريمات الوجه والصابون.

11- الدهن بزيت الزيتون يزيل الحكاك ويعالج تكسّر الجلد والسماط والتهاباتها، ويعالج العقص والحروق، وحروق النار وحروق ضربة الشمس.

12- يستعمل زيت الزيتون عن طريق إضافة الأدوية والعقاقير إليه في معالجات الجلد والدهون، ويقوي زيت الزيتون الشعر ويعطيه لمعاناً ونشاطاً.

13- يساعد ورق الزيتون المغلي في تخفيض مستوى السكر بالدم.

14- يعالج أمراض تشنّج العضلات والمفاصل وآلامها.

15- زيت الزيتون مدر للبول كما يساعد على إخراج الحصى والرمل من الكلى عبر البول.

16- يعالج زيت الزيتون أمراض الصدر ويستعمل في أمراض التيفوئيد، الحمى القرمزية، والطاعون.

17- يستعمل زيت الزيتون في الحقن الشرجية.

18- أثبتت الأبحاث العلمية فائدة زيت الزيتون في مكافحة السرطان.

19- زيت الزيتون والزيتون يقوي البصر ويمنع العشى الليلي بما يحتويه من Vit A ، ويمنع ارتخاء الجفون Ptosis .

20- مقوي للطاقة الجنسية لما يحتويه من Vit A و Vit E .

السبانخ

Spinach (Spinacia oleracea)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق.

الموطن:

-نبات يتواجد طوال السنة تقريباً، يُزرع لأوراقه، موطنه آسيا، وعلى الأغلب بلاد فارس. وقد أدخل إلى أوروبا في حوالي القرن الخامس عشر ميلادي.

تركيبته:

-غني بالآزوت Nitrogen ، وبالنشا والحديد.

- وهو مغذٍ أكثر من الخضار الخضراء الأخرى. وهو مهم جداً في التغذية لما له من تأثير مانع لفقر الدم. والصبغة الخضراء المسماة كلوروفيل Chlorophyll. لها تركيبة كيماوية مشابهة بشكل كبير لتلك الخاصة بالهيموغلوبين Haemoglobin. ويعتقد بأن تناول الكلوروفيل يرفع مستوى الهيموغلوبين.

- يحتوي السبانخ 10 ــ 20 جزء لكل 1000 جزء وزناً من مادة الكلوروفيل.

- في فرنسا خلال الحرب، كان يُعطى الجنود المصابين بضعف شديد ناتج عن النزيف نبيذٌ مُقوّى بعصير السبانخ.

- وحسب Chick و Roscoe في مقال في جريدة Biochemical Journal 1926, XX, 137، فإن أوراق السبانخ الغضّة الجديدة تعتبر مصدراً للفيتامين A وهو يمنع العشى الليلي.

- وذكر Boas في مقال في جريدة Biochemical Journal 1926, XX, 137 بأن إضافة الأوراق المستنبتة في

الشتاء لنبتة الهندباء إلى طعام تجريبي واختباري أدى إلى تحسن في أحوال وصحة فئران المختبر. وسرعة النمو كانت أحسن من تلك التي ظهرت عند إضافة زيت الكبد إلى طعام تجريبي لفئران المختبر. وقد استنتج Boas بأن أوراق السبانخ الشتوية تحتوي على كمية من فيتامين D تُعتبر لا شيء نسبة للكمية المرتفعة من Vit Aالموجودة بالسبانخ.

- تحتوي أوراق السبانخ على نسب عالية من الملح الصخري.
- السبانخ غني بالأملاح المعدنية: حديد، كبريت، فوسفور، كلور وكلسيوم، نحاس، فيتامينA ، فيتامينD ، فيتامينB ، وفيتامين K.

-ويحتوي السبانخ على:

- ماء	90%
- بروتين	2.5%
- دهون	0.3%
- نشاء	0.9%
- ألياف	0.8%
- رماد	4%

فوائده الطبية:

1- خافض للحرارة وكاسر للعطش.

2- مدر للبول.

3- ينشط الكبد ويكافح الريقان والالتهاب الكبدي الوبائي.

4- بطيء الهضم، والمطبوخ أفضل من النيء.

5- الإكثار منه يحدث الرمل والحصى بالكلى لما يحتوي عليه من أملاح كالسيومCalcium oxalateو Calcium phosphate ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالإكثار من عصر الليمون الحامض عليه.

6- يعالج التهابات الصدر.

7- ملين لطيف للبراز والطبيعة.

السلق

Swiss chard(Beta Vulgaris)

تاريخه:

-من الخضار المهجنة، مهجّن من السلق البحريBeta maritina ، يتواجد على ضفاف الأنهار والبحيرات وهو موجود في أوروبا وآسيا، ويستعمل بوفرة في لبنان، سوريا، الأردن، فلسطين.

-الكتابات والنقوش الأشورية تظهر رسم السلق.

-تناوله الرومان مع الخباز (خبيزة) كمادة ملينة للطبيعة.

-في القرون الوسطى طبخوه مع الكراث لصنع الحساء التي لا زالت تؤكل ليومنا هذا وهي تعرف في أوروبا باسم poiré.

تركيبته:

- غني بالماء والمعادن خصوصاً الحديد، الكالسيوم.
- وهو غني بالفيتامينات Vit complex Bخصوصاً Folic acid الضروري للحوامل والأجنة. وهو غني بفيتامينVit C وفيتامين Vit K.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- ملين للطبيعة، يسكن نوبات تشنج الأمعاء المسماة: Irritable bowel syndrome ، وهي تنتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الأحوال الجوية في الخريف، وعند تناول المأكولات التي تحتوي الحبوب بشكل مستمر مثل العدس، الفول، الفاصوليا، وغيرها... يطرد السلق الأرياح anti- flutulant ويمنع الغازات، يعالج القروح الموجودة بداخل

الأمعاء.

2- منعم للجلد والبشرة. يعالج الورق الجروح والالتهابات الجلدية عن طريق الأكل وعن طريق وضع الورق على الجروح.

3- ينشط الجسم. يمنع فقر الدم بسبب فيتاميناتVit Folic acidوB complex ، والحديد الموجود فيه.

4- يكسر العطش. منعش لأنه يعيش بالماء ويحتوي على كثير من الماء، وهو يكثر بالخريف والشتاء.

5- يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلى والمثانة).

6- يعالج الصداع وأمراض الشقيقة. مهدىء نفسي. يصفي المزاج ويعالج اعتلالهtreats mood - disorders. يمنع التوتر tension والضغط النفسي stress. والقلق anxiety.

7- يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق vitilijo ومرض الثعلبة: Alopecia عبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة.

الفجل

Radish (Rhaphanus sativus)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة وهي جذر، والبذور.

الموطن والتاريخ:

- موطنه آسيا وعلى الأغلب الصين. في مقاطعة Cochin الصينية وفي اليابان. وكل آسيا المعتدلة وأوروبا خصوصاً بريطانيا.

- لم نعرف أصناف الفجل البرية.

- في أيام الفراعنة كان يزرع الفجل بوفرة في مصر.

- لم يبلغ الفجل أوروبا أو بريطانيا قبل عام 1548 الميلادي. وأول ذكر للفجل كان في كتابات Gerard سنة 1597 حيث ذكر في كتاباته أربعة أنواع للفجل.

-يفضل عند استعمال الفجل تنظيفه وليس تقشيره. وخلال الصيف والجفاف قبل اقتلاعه يجب ترطيب التربة لتسهيل اقتلاعه دون أذية الجذر.

تركيبته:

- ماء 85٪
- بروتين (ضئيل)
- مواد معدنية (كمية ضئيلة)
- نشا (كمية ضئيلة)
- Vit C (كمية ضئيلة)
- amylclytic enzyme
- Phenyl - ethyl isothiocynate وهو زيت طيار ذو رائحة نفاذة.

-الأوراق: غنية بفيتامين A وفيتامين Nicotinic acid C . وتحتوي على أملاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل.

الاستعمالات الطبية

والفوائد:

1- مدر للبول. يعالج أمراض الحصى والرمل.

2- يعالج مرض نقص Vit C.

3- يعالج أمراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجاري الكبد Bile ducts

4- مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح. يعالج احتقان الحنجرة.

5- هناك أبحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات.

6- يزيد في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام.

7- تأثير مضاد للجراثيم الهضمية. يزيد في الإفرازات الهضمية.

8- فاتح للشهية.

9- يمنع جلطات الدم وأمراضها.

10- يمنع السعال وأزمات الربو.

11- يمنع سقوط الأسنانPyorhea . يمنع تسوس الأسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياتانس التي توقف عمل الأنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الأسنان Dental caries.

12 - بسبب الحديد يمنع فقر الدم.

الفلفل

Cayenne (Capsicum minimum)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة خضراء أو جافة.

الموطن:

-زنجبار، وحالياً تزرع في البلاد الاستوائية وحولها وفي البلاد المتوسطية، وهذه النبتة منها أنواع عديدة، منها ما هو حار مثل أنواع الحر (الفلفل) وهنالك أنواع كبيرة وضخمة وتختلف شكلاً عن الفلفل الحر وهي حلوة المذاق تسمى: الفليفلة، أو الفلفل الحلو.

-دخل الفلفل الحر إلى بريطانيا من الهند سنة 1548 ميلادية. ويذكر Gerard في كتاباته بأن الفلفل الحر كان يزرع خلال حياته.

-وصف Linnaeus الفلفل الحر كما كتب Miller عن الفلفل في كتابه الذي كان عبارة عن قاموس للنباتات(Miller's Garden Dictionary سنة 1771).

-شجرة الفلفل الحر صغيرة تصل إلى طول يتراوح بين 2 – 6 أقدام طولاً. وهي نبتة حولية أي تبقى طول العام. طعم ثمار هذه النبتة لاذع جداً ولها رائحة مميزة. وثمار الفلفل الحر الإفريقي هو أكثر حرافة ولذعاً من غيره. ولونه يكون عادة بني مصفر، ولذاعة هذا الفلفل الحر بسبب المادة Capsaicin.

-يغش الفلفل الحر بمادة كيماوية هي أوكسيد الرصاص red lead oxide وهي

ذات لون أحمر. وهنالك مواد أخرى كيماوية تُستَعمل في غش الفلفل الحر.

تركيبته:

- ماء 95٪
- بروتين 1.12٪
- زيوت 0.5٪
- سكر ونشا ٪ 2.5
- ألياف 0.30٪
- رماد 0.4٪

-يحتوي أيضاً على مادة Capsaicin :ومادة ملونة حمراء.oleic acid palmitic acid, stearic .Vit C Vit B1 , Vit B2 , Vit pp ,(acid)B - complex

-أملاح: حديد، كالسيوم، فوسفور.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- منشط موضعي قوي دون أي تأثير مخدر يُستعمل في البلاد الحارة كمرهم.

2- منشط للمعدة والأمعاء وبنفس الوقت بالكمية المعتدلة مضاد للإسهال. والإفراط فيه يؤدي إلى مغص وتوعك وإسهال. منشط لإفرازات المعدة الأسيدية ويساعد على الاستقلاب Metabolism، ومغذ.

3- مضاد للالتهابات ومسكن لآلام المفاصل والعضلات عن طريق منعه الجسم من إنتاج مادة تسمى: substanceP التي تثير الالتهابات والألم بالجسم.

4- مضاد للاستفراغ، مكرع ومجشىء، طارد للأرياح، فاتح للشهية.

5- مميع لسيولة الدم يمنع الجلطات، ويذيب الجلطات القائمة قبل استعمال الفلفل الحر كعلاج.

6- يساعد على الشفاء من أمراض الرشح والنزلات خصوصاً بسبب وجود Vit C الذي يتوافر فيه أكثر مما هو موجود في البرتقال.

7- مؤخراً يُستعمل في علاج الآلام الناجمة عن تعقيدات السكري المسماة: Diabetic neuro pathyوالمرض shingles وهو نوع من أنواع القوباء.

8- يعالج صداع الرأس وأنواع الشقيقة، ومؤخراً أعطى الفلفل الحر نتائج جيدة في علاج الصداع المسمى: cluster headache وهو نوع مؤلم من الصداع.

9- يخفض مستوى الدهن بالدم، وحسب دراسة تمت سنة 1987 نشرت في المجلةJournal of Bioscience فقد أدى استعمال الفلفل الحر إلى خفض واضح في مستوى Triglycerides والكوليسترول الخفيض الكثافة LDL (الكوليسترول الضار).

محظورات:

-هناك محاذير من تناول الفلفل عند المصابين:

- بالبواسير.
- اضطرابات في المعدة أو الإثني عشر (قرحة).
- تهييج جلدي (حساسية أو غيرها).

-الإكثار من الحر الفلفل يسبب التهابات في الجهاز الهضمي Gastroenteritis وتخريباً كلوياً Kidney damage .

الكراث

leek (Allium Porrum C)

-إن الكراث من نفس فصيلة الثوم، وقديم مثل البصل، وله نفس مواصفاته تقريباً، ومن المحتمل أن يكون له نفس المنشأ في آسيا الوسطى، وهنالك تشابه بين كل من الثوم والكراث والهليون في التركيبة والتاريخ والأفعال.

تركيبته:

-الكراث يحتوي على:

- الكلوروفيل
- الألياف السلولوزية
- صمغ Mucilage
- بروتينSulfo - azote
- فيتامينات Vit C, VitB complex
- حديد، منغانيز، فوسفور، مغنزيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

استعمالاته الطبية والفوائد:

-له نفس الفوائد والاستعمالات الخاصة بالثوم مع اختلاف في القوى.

1- الكراث مدر قوي للبول ويفوق الثوم بهذا المضمار، وهو مفتت للحصى والرمل، منشط للدورة الدموية للكلية، ومنشط لعمل الكلية وإفرازاتها.

2- مضاد للالتهابات بما يحتويه من Vit C ومواد أخرى مثل الكبريت، مطهر للجسم.

3- فاتح للشهيةstomachic . يساعد على الهضم، يطرد الأرياح، ينشط المعدة، يمنع تفسخ الطعام في المعدة قبل هضمه

وامتصاصه بسبب الكبريت. ينظف الأمعاء من الفضلات.

4- يطيب الأنفاس ورائحة الجسد والعرق والإفرازات اللعابية والبولية بسبب الكلوروفيل الذي يحتويه.

5- مقوي للدم بما يحتويه من Vit B وحديد. يساعد على إنتاج الكريات الحمراء.

6- يقوي العظام ويمنع الترقق بما يحتويه من الكلسيوم ويقوي الأسنان.

7- ينفع الجلد ومشتقاته من شعر وظفر.

8- مهدىء للأعصاب. يمنع الأمراض النفسية. يهدىء المزاج ويمنع اعتلاله بسبب المغنزيوم.

9- منشط للقلب وللدورة الدموية. يمنع نشاف أو انسداد الأوعية الدموية التي تغذي القلب. يمنع الأمراض التي تصيب عضلات القلب. يمنع الأمراض التي تصيب كهرباء القلب Coduction system عبر مادة المغنزيوم. يمنع جلطات الدم بما يحتويه من المواد poly phenols.

10- يكافح الأمراض العصبية والروماتيزم.

11- ينشط الجسم ويمنع التعب بما يحتويه من Vitc, VitB complex

12- يمنع السعال ويقطع البلغم (مقشع) يعالج الحساسية والربو وتشنج القصبات الهوائية.

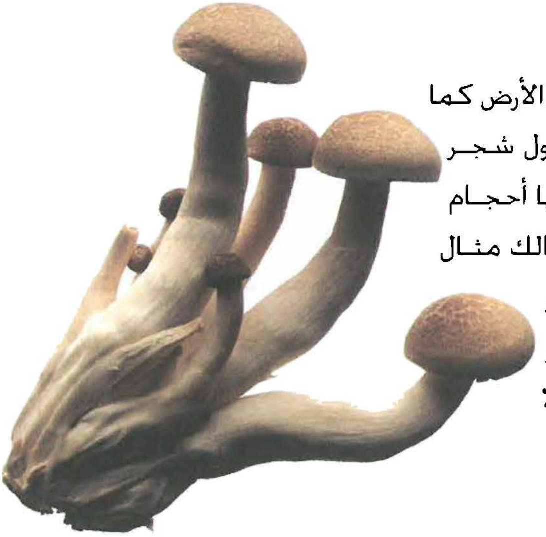
13- منشط للطاقة الجنسية. يزيد الدورة الدموية التي تغذي الآلة التناسلية والخصيتين. مكافح للشيخوخة.

14- يمنع البواسير وتراكم الدم بالأوردة.

15- يزيل ترسب الأصباغ الجلدية مثل النمش والدبغ الذي يحصل عند البعض إثر الجروح أو لدغ الحشرات. ويزيل الكلف. يبيض الجلد من السمرة.

الكمأة + الفطر

Mushroom/The Truffle



الكمأة:

-وهي من أنواع الفطر التي تبرز من تحت الأرض كما هي دون نبتة. وهي تكثر بالصحارى وحول شجر البلوط. وهي مستديرة ولها قشر بني ولها أحجام مختلفة وهي تخلو من الكلوروفيل. وهنالك مثال للعامية من الناس تذكر فيه بأن الفطر يتولد من البرق. والصحيح بأن الفطر يكثر في السنوات الممطرة. وهو غير أخضر ولا يحتوي على الكلوروفيل.

تركيبتها:

- نشويات 13٪
- بروتين 9٪
- زيوت 1٪
- Riboflavin vit B1

-وهي تحتوي على الفوسفور. البوتاسيوم. الصوديوم. الكالسيوم. ويعتبر منعظاً ومنشطاً للطاقة.

الفطر:

-وهو كما تدلّ التسمية نبات فطري ينمو تحت الأشجار. وفي الأماكن الرطبة وهنالك

نوعان من الفطر: نوع مفيد ومغذٍ ونوع سام، ويجب الانتباه خلال قطفه كي لا يأكله الإنسان (السام).

-تركيبه:

- ماء 91٪
- سكر ونشاء 0.75٪
- ألياف 2.90٪
- زيوت 0.65٪
- رماد 1.36٪
- N_2 مواد بروتينات 4.40٪
- لا يحتوي كلوروفيل
- يحتوي على فيتامينات B ومعادن.
- ينفع للنظر اكتحالاً.

الكوسا (القرعيات)

Gourd (Cucurbita pepo)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، البذر، وهي من أصناف القرع، وينتمي إلى نفس الفصيلة: اليقطين، والقرع، والكوسا أقرب إلى القرع منه إلى اليقطين.

تاريخه وموطنه:

-موطنه الأصلي أميركا الوسطى (الكوسا لها نفس تاريخ اليقطين).

تركيبته:

- ماء 89.9٪
- بروتين 1.3٪
- دسم 0.3٪
- نشاء 7.7٪
- ألياف 1.3٪
- رماد 0.8٪

-أملاح معدنية: كبريت، فوسفور، بوتاسيوم، كالسيوم، حديد، مغنزيوم، فيتامينA . فيتامينC .

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- يخفف العطش، يخفّض حرارة المرضى المحرورين.

2- يلين الطبيعة.

3- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

4- يهدىء الأعصاب ويعالج الأمراض النفسية ويهدىء من الطبع.

5- يدر البول، يفتت الحصى والرمل.

6- يعالج أمراض والتهابات الصدر والسعال، مقشع.

7- بذره يطرد الدود وخاصة الدودة الوحيدة Taeniasis وAscaris.

اللفت

Turnip

الأجزاء المستعملة:

-الأصل أي الثمرة والبزر.

فوائده الطبية واستعمالاته:

-الثمرة:

- يدر البول، يفتت الحصى، يمنع انحباس الماء بالجسم والتنفخ (الاستسقاء).
- منشط للكبد، يعالج الريقان، ويمنع أمراض حصى المرارة.
- يعالج أمراض الفقرات والحوض.
- يعالج ضعف البصر لما فيه من Vit A ومشتقاته.
- مقشع يعالج أمراض الرئة خاصة Bronchitis .
- ينفع لآلام النقرس.
- ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على التخلص من اليوريك أسيد Uric acid.
- منعّظ، منشط قوي للطاقة الجنسية.

-عصيره:

-يعتني بالبشرة وينعّمها، يمنع الكلف.

-زيته:

- منشط للجسد ومقوي للبصر.

طريقة استعماله:

-مكبوس بالماء والملح. مطبوخ مع شوربة الخضار سلقاً. عند القلي يعطي مذاقاً مراً لا يُنصح بذلك. ويؤكل محشوًّا باللحم أو باللحم والأرز.

- تغش المربيات باللفت حيث إنه لا طعم له ولا رائحة بالسلق.

الملفوف

Cabbage (Brassica olracea)

الأجزاء المستعملة:

-كل النبتة: الورق والساق.

تاريخه:

-أصل الملفوف أوروبي، وهو نبات بري كان ينبت على الشواطىء الأوروبية الشمالية القريبة من المحيط الأطلسي، وهو متعدد الأنواع.

-يذكر Caton أن الرومان اعتمدوا على حفظ صحتهم خلال قرون عديدة على الملفوف وهو يقول: "الملفوف نافع للصحة" واعتبره "ترياق" ينفع من جميع الأمراض. وقد استعمله الرومان طوال ستمائة عام على أثر ثورة على الأطباء بعد اتهامهم بالتقصير وطردهم من العاصمة روما. ذكر Abbsiosأبسيوس عن الملفوف: "إذا أردت أن تأكل مريئاً، وأن تشرب هنيئاً، فكُلْ قبل ذلك الملفوف المنقوع بالخل".

-يذكر ليكليرك أن الملفوف يعالج أمراض الروماتيزم.

-أما سكان "بريتانية" الفرنسية، وهي تقع على البحر في الجهة المقابلة للجزر البريطانية، فهم مشهورون بالعافية والصحة الجيدة بسبب إكثارهم للملفوف الذي يعتبر الغذاء الرئيسي عندهم.

-من أنواعه: الملفوف الأخضر، الملفوف الأحمر، القرنبيط (القنبيط) (على عكس الملفوف

فهو شرقي الأصل). ومن أنواعه: اللفت الذي نعرفه وهنالك نوع من أنواع القرنبيط يسمى: Brocoli. وتدل الأبحاث في الولايات المتحدة الأميركية على قدرته على مكافحة السرطانات.

تركيبته:

- ماء 85٪

7٪ Carbohydrate

زيوت دهنية 0.5٪

مواد آزوتية 3.8٪

- أملاح معدنية 0,5٪ ومعادن مثل الفوسفور، الكالسيوم، اليود، الكبريت، البوتاسيوم، والمغنزيوم.

-أما الفيتامينات: فهو يحتوي على الكثير من Vit C . والقليل من Vit B complex, Vit A . ويحتوي Vit k بكثرة.

-وهو يحتوي على الغلوكوسيدات glucosides التي تحتوي على مواد هلامية (mucilage).

- يحتوي الملفوف على مقادير عالية من الكبريت تعالج مرض السكري وتمنع الالتهابات.

- يحتوي على Lysine و Glutamine.

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- يعالج الالتهابات الصدريةBronchitis . له تأثير طارد للبلغم expectorant.

2- مضاد للإسهال لغناه بالمواد الكبريتية.

3- يعالج مرض الحفر "scruvy" وهو ينتج عن نقص Vit C وكان البحارة الإنكليز والأوروبيون يستعملون كبيس الملفوف لمنع هذا المرض عند السفر الطويل في البحر. وكان يخزن بكميات كبيرة في السفن للاستعمال خارج البحر.

4- ملين للطبيعة. يفتح الشهية للطعام.

5- مدر للبول. يمنع تجمع السوائل بالجسم coedema أو في البطن Ascites.

6- يخفض نسبة السكر بالدم hypoglycaemic effectوينفع مرضى السكري.

7- يطرد الدود.

8- يعالج الجروح Wounds والرضوض Bruises .

9- يحافظ على صحة العظام والأسنان. ويقاوم الأمراض الروماتيزمية.

10- يقوي الشعر ويمنع تقصف الأظافر.

11- إن غنى الملفوف ب Vit C يجعله يقاوم الرشح والبرد. ويقاوم التعب والإعياء.

12- يكافح السرطانات بالجسم خاصة النوع القرنبيطي الذي يسمى Brocoli.

13- يعالج مرض النقرس "Gout" .

محظورات:

-يفضل عدم استعماله أو الإقلال منه في الحالات التالية:

- المرضى الذين يعانون من مشاكل في الجهاز البولي. وذلك لأنه يحتوي على أملاح Calcium oxalate التي تتراكم بالمجاري البولية وتكوّن الرمل والحصى.

- المرضى الذين يعانون من توتر نفسي وصداع خصوصاً الشقيقة والمصابون بمرض المصران الأعور المسمى Irritable bowel syndrome (IBS) وهو يحدث الأرياح والغازات في الأمعاء والتجشؤ والنفخة flutulance.

- يفضل أن يقلل منه مرضى الأوعية الدموية والقلب. لأنه غني بفيتامين Vit k الذي يساعد على تجلط الدم. والأفضل لمرضى الجلطات خاصة جلطات القلب والدماغ والمصابين بنشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis الإقلال منه أو أكل الثوم والبصل معه اللذين يميّعان الدم. فينعكس المفعول الذي يساعد على تكوين الجلطات.

الملوخية

-الملوخية طعام شعبي يكثر استعماله في الطعام في آسيا مثل البلاد العربية، والشرق الأقصى مثل الهند والصين واليابان وغيرهم. وهو رخيص الثمن: لأن الغرب لم يهتم بجعله من أصناف طعامه، فبقي حكراً على الشرق دون أن يُصدّر إلى أوروبا أو أمريكا.

-عرفته الشعوب القديمة، وكان الفراعنة يستعملونه كطعام، كما ظهر في النقوش القديمة، ويُرْوى بأن الحاكم بأمر الله جعل الملوخية حكراً على البلاط والعائلة المالكة، حيث سميت: "ملوكية" في البداية وتحولت التسمية إلى ملوخية بعد أن انتشرت بين أفراد الشعب.

-لم تأخذ الملوخية حقها من الأبحاث خصوصاً في الغرب.

تركيبتها:

- ماء 47.98
- رماد 16.49٪
- زيوت 2.44٪
- بروتين 29٪
- أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، مغنزيوم.
- Nicotinic acid, Vit C , Vit A المضاد للبلاغرا، وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B .
- ألياف سيللولوزية 10.21٪.
- كلوروفيل.
- (glucoside كوكورين).

استعمالاتها الطبية وفوائدها:

1- سهلة الهضم، خفيفة على المعدة، تزيد الشهية

على الطعام، تلين الطبيعة.

2- فيتامين A الموجود فيها يقوي حدة البصر، يمنع العشى الليلي.

3- Vit A ينشط الطاقة التناسلية.

4- تهدىء الأعصاب لوفرة المغنزيوم.

5- تمنع الحساسية والشري الجلدي، وحروق النار الجلدية.

6- تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة Glucosamine وهي مواد غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم. وهي تساعد على إنتاج المواد الغضروفية Cartilage في العظام والمفاصل. ومادة Glucosamine تحتوي على مواد كبريتية تمنع أمراض التهاب العظام osteoarthritis.

7- تدر البول وتفتت الحصى والرمل.

8- تكافح أمراض الحنجرة والقصبة الهوائية، تمنع السعال.

النعناع

Peper mint (Mentha piperita)

الأجزاء المستعملة:

-النبتة خصوصاً الورق.

الموطن والتاريخ:

-يزرع في بقاع المعمورة خصوصاً المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا. وحسب التاريخ يذكر Plinyبأن الإغريق والرومان وضعوا أكاليل النعناع على رؤوسهم في احتفالاتهم وولائمهم ومآدبهم ووضعوا النعناع على موائد الطعام. كما عمل الطهاة عندهم على وضع النعناع في خلطات الطعام والمرق عندهم. كما مزجوا الخمور بنكهة النعناع وزيت النعناع. وتذكر التقارير بأن الأطباء الإغريق استعملوا نوعان من النعناع في وصفاتهم الطبية. ولكن لا نعرف ما إذا استعملوا نفس النوع الذي هو رائج عندنا Mentha piperita ولكن نعرف بأن قدماء المصريين زرعوه. وقد استعمِل بكثرة هذا النوع من النعناع في أوروبا بواسطة الأطباء. حوالي منتصف القرن الثامن عشر ميلادي.

-أما اشتقاق الاسم فهو اسم حورية Mintha التي كانت شديدة الجمال لغاية تضاهي الكمال. والاعتقاد الإغريقي بأن المخلوق الفاني يجب أن يكون أقل جمالاً وكمالاً من الآلهة. وجمال هذه الحورية فاق جمال إحدى الآلهة، وهي خالدة، ويجب أن تكون أجمل وأكمل من الحورية. فما كان من الآلهة إلا أن غيرت الحورية إلى نبات النعناع!

التركيبة:

-يعتبر النعناع في المركز الأول بين النباتات المستخلص منها الزيت، نسبة إلى أهمية زيته من بين الزيوت، وهو شفاف، سائل أصفر إلى أخضر اللون. ومع مرور الوقت يتكثف هذا الزيت ويتحول لونه إلى أحمر.

-وأهم مركبات زيت النعناع هو: Menthol.

-يحتوي زيت النعناع مركبات أخرى منها:

- Methylacetate
- isovalerate
- methone
- Cineol
- Inactive pinene
- Limonene

-وبعض المكونات الأخرى وهي أقل أهمية.

استعمالاته الطبية وفوائده:

-إن زيت النعناع هو الأكثر استعمالاً من بين الزيوت الطيارة.

1- إن أهم خواص زيت النعناع كونه مضاداً للمغص Antispasmodic action له تأثير طارد لأرياح البطن مجشىء Carminative actionفاتح للشهية. stomachic, مزيل لعسر الهضم dyspepsia. يزيل النفخة والمغص.

2- يستعمل النعناع استعمالاً واسعاً لمرضى الكوليرا cholera والإسهالات.

3- للنعناع استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات Purgatives لكي يزيل بعض الآثار الجانبية. كما يزيل الدوخة والإحساس بالمرض والاستفراغ.

4- يلعب النعناع دوراً في رفع درجات الحرارة بداخل الجسم. وإحداث التعرق.

5- يستعمل شاي النعناع في مرض خفقان القلب tachyarrhythmias .

6- يهدىء نوبات السعال الحاد المزعجة.

7- يكافح نوبات الصداع والشقيقة موضعياً وشرباً.

8- يوقف نوبات الأرق ويسهّل النوم.

9- يزيل الدبغ الداكنة عن الجلد. ويبيض لون البشرة.

10- يدر البول. يفتت الحصى والرمل.

11- مخفض للطاقة الجنسية ويمنع الاحتلامات الليلية.

الهليون

Asparagus (Asparagus Officinalis)

الموطن والتاريخ:

-موطنه إنكلترا، وهو موجود في روسيا وبولندا واليونان. كان للهليون مكانة مرموقة عند الإغريق والرومان.

pliny -يذكر في كتاباته أجناساً تنمو في Ravenna منها الهليون. ويلاحظ Gerard وجود الهليون سنة 1597 .

-يعتبر الهليون من النباتات التي لها مكانتها المميزة في العالم. والصيادلة الصينيون كانوا يحتفظون بجذور الهليون الجيدة والطازجة لأفراد عائلاتهم وأصدقائهم. لعقيدتهم بأنها تزيد في أواصر التعاطف والمحبة.

-وفي الهند يستعمل الهنود جذور الهليون لزيادة الخصوبة، وتخفيف تشنجات الدورة الشهرية عند السيدات، ولزيادة إدرار الحليب عند الأمهات المرضعات.

تركيبته:

- ماء 94%
- بروتين
- Vit A ، Vit B2 , Vit B1.
- سكر عال
- Saponin
- أملاح معدنية: مغنزيوم، بوتاسيوم.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يزيد في خصوبة المرأة، يزيل أوجاع العادة الشهرية، يحسن إدرار الحليب عند الأم المرضعة.

2- منشط للطاقة الجنسية، يحتوي على هرمونات مذكرة نباتية.

3- جذور الهليون تحتوي Steroidal glucosides التي تساعد على إفراز هرمونات تؤثر في الشعور الإنساني.

4- مدر للبول، يفتت الحصى والرمل، يزيل الأملاح من الجسم وانحباس الماء.

5- مغذ يحتوي على نسبة عالية من Folic acid وهو مطلوب خلال فترة الحمل، يمنع سقوط الحمل، ويساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.

6- يساعد على علاج الروماتيزم بسبب steroidal glycosides.

7- يقوي حدة البصر بسبب وجود Vit A ، ويمنع العشى الليلي.

الهندباء

Dandelion (Taraxacum officinale)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق والجذور.

التاريخ:

-الهندباء غير موجودة تقريباً في الجزء الجنوبي من الكرة الأرضية وموطنها في كل أجزاء الطرف الشمالي من الكرة الأرضية في المناطق المعتدلة.

-وأول من عرفها العرب، وكان ذلك على ما يبدو في القرن 10 ـ 11 الميلادي. وبواسطة العرب نقلت إلى آسيا وإلى أوروبا حيث ظهر ذكر الهندباء في كتب الطب. وقد زرعها الهنود كعلاج لأمراض الكبد.

-تلعب الهندباء دوراً مهماً كنبات تتغذى منه النحل، ويساعد على إنتاج العسل. والهندباء تؤمن بشكل مبكّر الرحيق واللقاح بكميات وافرة للنحل الذي يُلقّح المزروعات في أوائل الربيع، حيث تكون معظم موارد النحل من الأشجار المثمرة قد انتهت تقريباً.

-تعطي الهندباء إفرازات حلوة الطعم مما يجذب إليها الحشرات خصوصاً الذباب. وهنالك 39 نوعاً من الحشرات لديها عادة ورود الهندباء.

-العصافير والطيور الصغيرة مغرمة ببذور الهندباء. الماعز يأكلها بشكل عادي دون نهم. والأغنام والأبقار لا تهتم بها، والخيول في الغرب لا تقرب هذه النبتة على عكس الخيل العربية

الأصيلة التي تُقبل بنهم على أوراق الهندباء. أما بالنسبة للأرانب فهي ثمينة جداً وذات قيمة.

-أوراق الهندباء تُغني السلطة في الربيع. واستعمالها هكذا في الغرب أكثر من الشرق. واستعمال الأوراق الغضة الصغيرة الشابة يُفضل على الأوراق البالغة القديمة التي فيها طعم مر.

-توضع الأوراق الصغيرة الشابة في السندويشات مع القليل من الملح وقد يضاف إليها القليل من عصير الحامض أو البهار.

-وحالياً تُزرع الهندباء كل الشتاء. وتستعمل في الشرق مغلية مثل السبانخ.

-يستعملها الأوروبيون بعدة طرق منها: تحميص جذور الهندباء ومن ثم طحنها مثل البودرة لكي تستعمل كبديل للقهوة. وإذا كان هنالك فرق طفيف فإن هذا المطحون يمزج مع مطحون البن لإزالة أي فرق بالطعم. وهكذا تكون الهندباء بديلة عن القهوة التي تحتوي مادة الكافيين.

التركيب الكيميائي:

-إن معظم أجزاء الجذر يتألف من مادة بلورية مرة الطعم: تراكساسين(Taraxacin).

- أنولين Inulin مادة سكرية حلوة الطعم تجذب النحل.

- الجذور خالية من النشاء.

- مادة ليفيولين laevullein ولاستين(Lecithin).

- كميات وافرة من المعادن: حديد، كالسيوم، صوديوم، وبوتاسيوم.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- تدر البول، تفتت الحصى والرمل، تستعمل في أمراض الكلى.

2- تقوي المعدة والأمعاء وتلين الطبيعة.

3- تقوي وتنشط وظائف الكبد وتعالج الريقان والتهابات الكبد الوبائية، تمنع تشكّل الحصى في المرارة (شاي الهندباء).

4- تعالج أمراض الدوالي والبواسير.

5- غني بالحديد والذي يمنع ضعف وفقر الدم.

6- غني بالبوتاسيوم العالي والصوديوم المنخفض مما يعدل من عدد ضربات القلب ويمكن استعمالها في أمراض تسرع القلب(tachyarrhythmias) .

7- الهندباء غني بمادة اللاستين Lecithin وهي مادة معروف أنها تحمي من تشمّع الكبد

.Liver cihrrosis

8- مصدر مهم من مصادر الكروتينويدات Carotenoidsالتي تتحول بالجسم إلى فيتامينA .

ومحتوى الهندباء من مادة الـ Carotenoids أكثر مما يحتويه الجزر.

9- للهندباء تأثير خافض لضغط الدم.

10- تناول الهندباء ينشط الهضم ويزيل الفضلات ويلين الطبيعة.

11- تحتوي الهندباء على مادة صبغية الكلوروفيل Chlorophyllالتي تمنع رائحة الجسم وتطيب الرائحة والعرق. وتزيل رائحة الفم.

12- تمزج الهندباء مع جذور الجنسينغ وجذور الزنجبيل لصنع خلطة تعالج انخفاض سكر الدم.

13- تمنع العطش. تخفض الحرارة (شاي الهندباء).

14- تمنع الصداع والشقيقة.

15- تحتوي الهندباء على أسيد الفوليك Folic acid وهو فيتامين مهم للجسم والدم خصوصاً في حالات الحمل.

16- للهندباء تأثير مانع لحدوث سرطانات الأمعاء والمعدة.

تنبيهات

- يمتنع عن الإكثار من الهندباء المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول مثل: Lasix و Hydrochloro Thiazides.لأن تأثير إدرار البول قد يقوى إلى حد يؤدي إلى نتائج سيئة بسبب انخفاض مستوى الأملاح المعدنية بالجسم.

اليقطين

Pumpkin (cucurbita pepo)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة نفسها، البذر.

تركيبه:

- ماء 90٪
- نشاء وسكر 6.50٪
- زيوت 0.2٪
- بروتين 1.1٪
- رماد 1.75٪
- صمغ لاذع
- يحتوي على الحديد والكالسيوم، Vit A.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- ملين للمعدة يمنع الإكتام.

2- ينشط الكبد، يمنع الريقان.

3- يزيل الصداع والشقيقة خصوصاً النوع النفسي، أكلاً ووضعه موضعياً.

4- مهدىء للأعصاب وأمراض النفس.

5- مدر للبول يفتت الحصى والرمل، يزيل التهابات الكلى، ينشط الكلى ويقوي وظائفها.

6- يكسر العطش ويزيل الحرارة والحمى.

7- ينفع أمراض الصدر والسعال.

8- ينشط اللثة ويكافح أوجاع الأسنان.

9- يستعمله أصحاب معامل المربيات لغش المربى: لأنه لا لون ولا طعم له فيمكن إضافته مع أي فاكهة فيعطي نفس الطعم والرائحة.

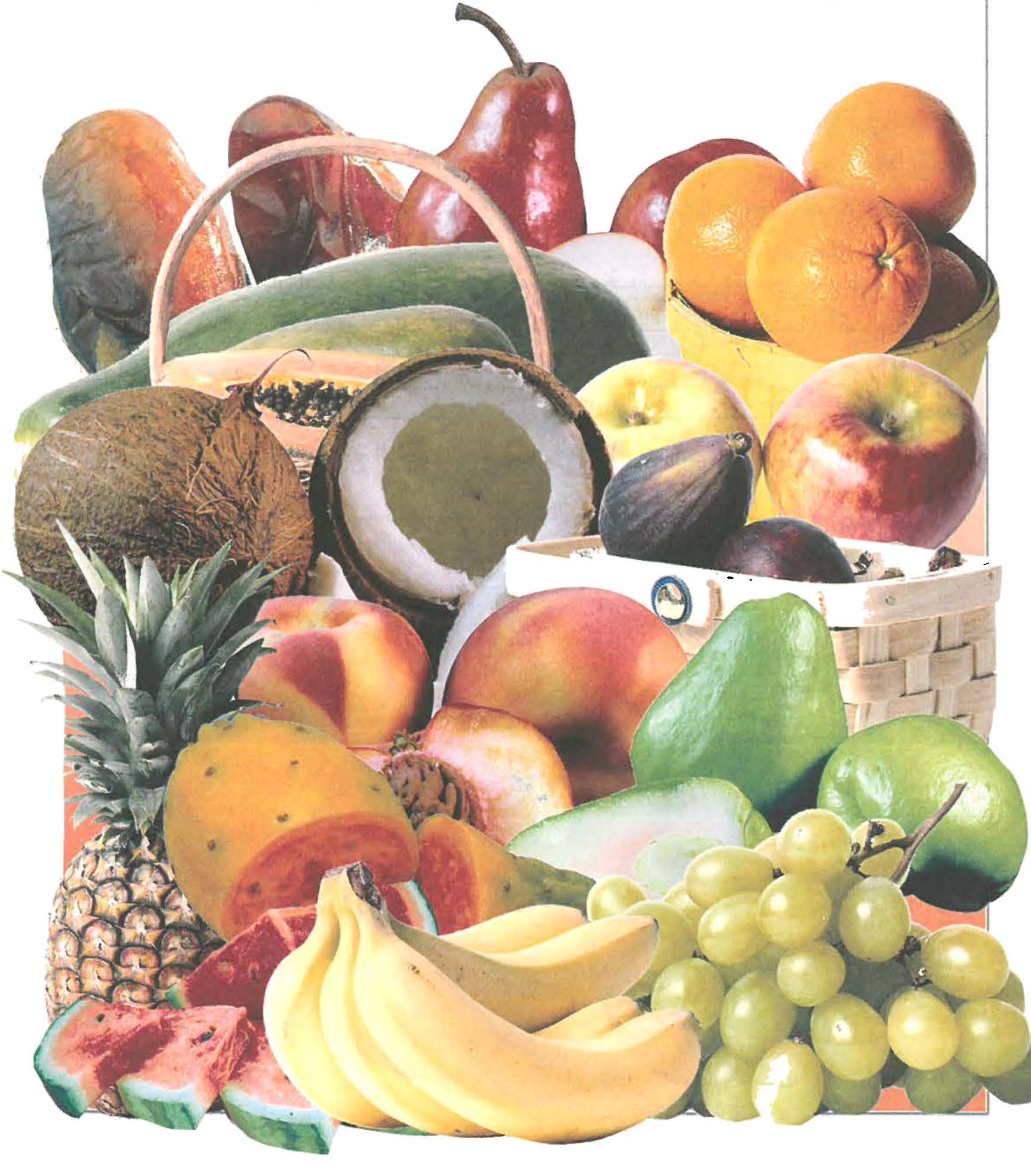
10- هو ملين للطبيعة وفي كميات كبيرة يساعد على القيء والاستفراغ بسبب مادة تسمى: Melonemetin

11- بذره طارد للدود وخاصة الدودة الوحيدة.Taeniasis

12- يعالج أمراض الجهاز البولي ومشاكل غدة البروستات.

الفصل الثاني

الفواكه



الإجاص

Pears

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة الناضجة والأزهار والأوراق.

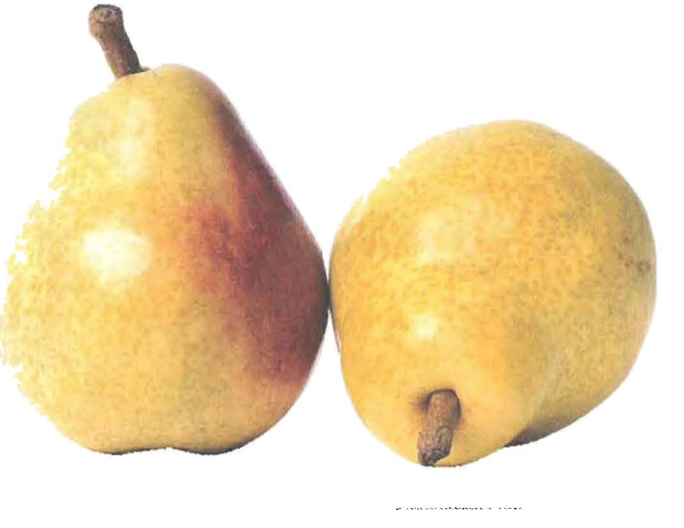
تاريخه:

-من شبه المؤكد بأن أصل ومنشأ الإجاص آسيوي وتحديداً من الصين. وقد عرفه قدماء الإغريق والرومان. وينبت منه حوالي أكثر من خمسين نوعاً. وإنتاج التفاح أكثر من إنتاج الإجاص بسبب متوسط عمر الإجاص بالمقارنة مع التفاح.

-إن حفظ وتبريد الإجاص صعب لأن الإجاص يتهتك بسرعة بسبب الماء الزائد فيه. أما التفاح فهو قاسٍ بالمقارنة مع الإجاص وهو يحتمل التخزين والتبريد أكثر من الإجاص.

تركيبته:

- ماء 73٪
- البروتين 5٪
- الدهون 4٪
- السكر 15٪
- ألياف 15٪



- كميات قليلة من VitA, vit B , vit C . والإجاص يحتوي على بـروتين أكثر من التفاح.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل في نظام الأكل الخاص بإنقاص الـوزن، فيبطىء حركة الأمعاء وبذلك تبقى الوجبة وقتاً أكبر بالأمعاء، وبسبب تأخير التفريغ يشعر الإنسان بالامتلاء فلا يطلب طعاماً ووجبات أكثر.

2- يُستعمل مع المعالجات الخاصة بالأمراض النفسية: توتر، فصام، قلق، إحباط وغيرها، وهو مهدىء نفسيّ.

3- يعالج أمراض الأمعاء الغليظة (القولون) وينشط المعدة ويمنع قبوضة المعدة والإكتام، ويفتح الشهية.

4- يكسر العطش ويمنع الغثيان والقيء.

5- خافض للحرارة.

6- منشط للكبد، يدر إفراز الصفراء من المرارة، يعالج الالتهاب الوبائي للكبد.

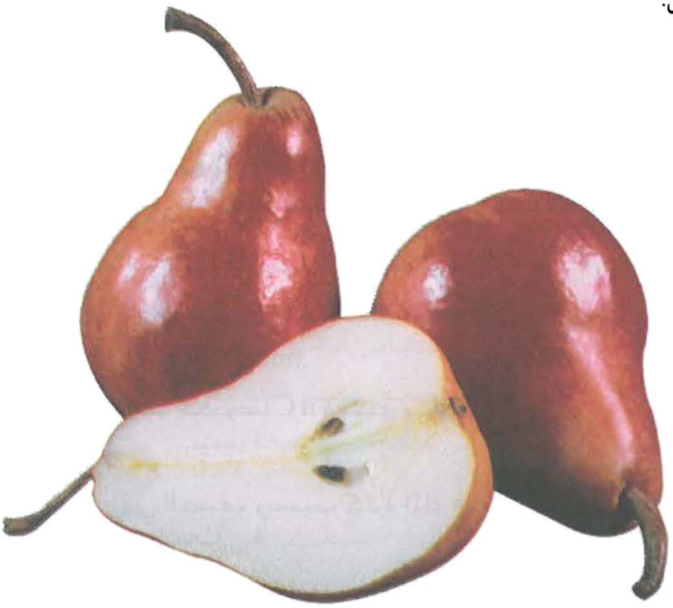
7- يدر البول، يفتت الحصى والرمل، وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.

8- يعالج أمراض خفقان القلب وتسرعه tachyarrhythmias.

9- الأزهار والأوراق تغلى وتشرب فتمنع قبوضة المعدة.

10- تساعد على التئام الجروح والجراحات بعد العمليات.

11- يمكن تجفيفه ليستعمل في فصل الشتاء خصوصاً في معالجة الإكتام وفي حمية تخفيض الوزن.



الأنـانـاس

Pine apple
(Ananas Comosus)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

موطنه وتاريخه:

-موطنه: مناطق خط الاستواء، أميركا الوسطى والجنوبية، بعض الجزر مثل هاواي وتايلند.

-تاريخه: لم يصل إلينا تاريخ واضح، حيث إنه كان بعيداً عن أوروبا وآسيا، وهي المناطق التي تهتم بتاريخ المزروعات.

تركيبته:

- ماء.
- سكريات.Glucosides
- فيتامينات خصوصاً Vit A ,Vit B complex ,Vit C.
- أملاح معدنية مثل بوتاسيوم، صوديوم، الفلور.
- خمائر البروملين Bromeline.

استعمالاته الطبية وفوائده:

-خمائر الأناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقص الهوام، ولكن هذه الخاصة لم تثبت فائدتها، حالياً يستعمل في صناعة الأغذية كفاكهة لذيذة، وكمادة تستعمل لتطرية اللحم القاسي (meat tenderizer).

1- مغذي، وغني بالفيتامينات خصوصاً Vit C الذي يكافح الرشح وعوارضه.

2- يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبته فإنه يمنع ضربات الشمس.

3- يدر البول، يمنع تشكّل الرمل والحصى في الكلى والمثانة

والمجاري البولية كلها.

4- يستعمل من قبل من يتبع حمية (Diet) لأنه لا يحتوي سكريات بشكل عالٍ، ولأنه مدر للبول، يقذف السوائل الزائدة خارج الجسم.

5- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصاً الشرايين لذلك يمنع تصلب الشرايين Arteriosclerosis.

6- يسهّل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة Constipation .

7- ينشط وظائف الكبد ويكافح الريقان.

8- عبر الأنزيمات التي يحتويها Bromelain يمنع الأورام وانتفاخ الأنسجة والتهاباتها Localized Swelling + inflammation وهنالك أدوية كثيرة تحتوي هذه الأنزيمات تحت أسماء تجارية لشركات أدوية كثيرة.

9- يكافح القروح والحروق.

10- باحتوائه على مادة الفلوريد يمنع تسوُّس الأسنان وتآكلها ويفضل أن يعطى إلى الأطفال خلال مراحل النمو لحماية أسنانهم واللثة.

مضاره وآثاره الجانبية Side effect:

-إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى إسهال معوي وغثيان وطفوح جلدية، وبثور في أطراف الشفتين والفم، انقباض في عضلات الرحم، استفراغ.

تفاعله مع الأدوية Interaction:

-يفضل عدم أكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذين يستعملون الأدوية التالية:

-أدوية الضغط ACE inhibitors مثل: Capoten.

-مميعات الدم Blood thinner مثل: Coumadin.

-يفضل عدم الإكثار من تناول الأناناس خلال الحمل والإرضاع، كما أن شرب كمية كبيرة من عصير الأناناس عند الحوامل يؤدي إلى انقباضات في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض.

-الإكثار من عصير الأناناس يؤدي إلى اضطراب في المعدة Stomach distress.

البابايا Papaya
(Carica Papaya)

من أسمائها الأخرى:

-باوباو Papain, melon trel, Pawpaw .

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، الأوراق، العصير (لبن الشجرة أو عصارتها).

-تحذر كتب الطبخ بأن الجيلاتين المعروف عندنا باسم Jello لا يتصلب (يتجلد) إذا أضيف إليه الأناناس، وكذلك ثمرة ال Papaya وهي ثمرة تشبه شكل المانجا ولكنها أكبر حجماً منها، وطعمها أقل حلاوة من المانجا، وهي باللب الخاص بها أقسى من لب ثمرة المانجا. وهي توجد كعصير في العصير المسمى: Tropical fruit Juice عصير الخلطة الاستوائية.

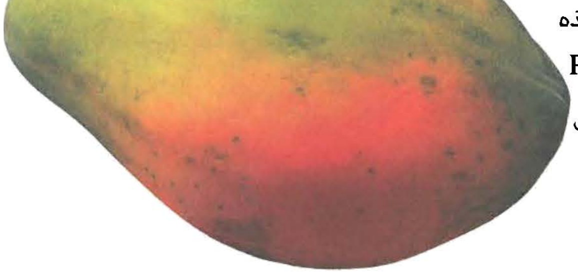
-البابايا والأناناس يحتويان على أنزيمات هضمية Digestive enzymes وهي التي تمنع البروتين الموجود والجيلاتين من التجلد، هذه الأنزيمات القوية هي المفتاح للقوة العلاجية التي تتمتع بها Papaya.

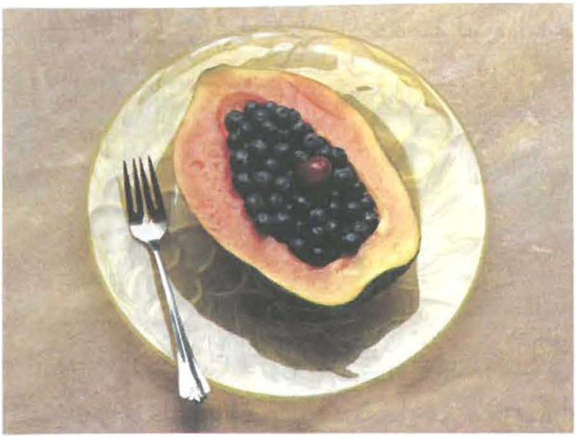
موطنها:

-موطنها الأصلي: المكسيك وأميركا الوسطى، وهذه الثمرة تنمو في كل المناطق الاستوائية.

تاريخها:

-منذ قرون لاحظ هنود الكاريبيCaribbean indians بأن اللحوم التي تلف بأوراق ثمرة Papaya العريقة تصبح أطرى من غيرها التي لا توضع في هذه الأوراق، وحالياً اليوم فإن خلاصة ثمرة Papaya هي المادة الرئيسية التي يتألف منها ما يسمى "مطريات اللحوم" meat tenderizers .





-أحدث الهنود شقوقاً في ثمر البابايا الكبيرة الناضجة وغير الناضجة، جمعوا منها الحليب (milky fluid latex)، دهنوا الحليب على الجلد لمعالجة كل من الأمراض التالية:

-الصدفيةPsoriasis ، فطريات تصيب الرأس ring worm، الجروح Wounds، الالتهابات infections.

-أما المرأة الهندية الكاربية فقد أكلت ثمرة Papaya غير الناضجة لكي تبدأ الإحاضةTriggar menstruation ، للإجهاض Obortion، ولتنشيط الحمل.

-أدخل الأوروبيون الثمرة إلى الاستواء الآسيوي، وتم إدخالها في العلاجات المحلية لكل منطقة.

-الفلبينيون Filipinos غلوا الجذور في علاج البواسير (Piles).

-اليابانيون Javanese اعتقدوا بأن أكل ثمرة البابايا يعالج أمراض المفاصل (arthritis)، وقد استعملوا شاي العصارة في علاج الأمراض الهضمية Digestive disorders.

-في آسيا استعملت الأوراق في معالجة الجروح (موضعي وشراب)، كذلك نثرت العصارة في عنق رحم النساء لتحريض بدأ الحمل (yo stimulate labor).

-لم تأخذ ثمرة Papaya دورها في الأبحاث الحديثة والاهتمام الطبي في الغرب خصوصاً في الولايات المتحدة الأميركية إلا منذ 25 سنة، عندما دخلت إلى الغرب الثمار الاستوائية وأخذت Papaya شهرتها، وأصبحت الأوراق، العصارة، الثمرة، تباع في المحلات المتخصصة بالعلاج بالأعشاب Specialty herb shops.

-وهكذا بدأ الممارسون في المعالجات بالأعشاب والطب المكملComplementary medicine يصفون ثمرة وورق البابايا في معالجة عسر الهضم، واضطراب المعدة وفي طرد الديدان المعوية Intestinal worms. وفي وضع أوراق الثمرة والعصارة على الجروح موضعياً لعلاجها ومنع الالتهابات الجلدية.

-ومؤخراً كانت المفاجأة بإعلان أن خلاصة ثمرة البابايا تستعمل حالياً في مراحل تجريبية لعلاج مرض SARS.

تركيبته:

-بذر ثمرة Papaya يحتوي على:

- غلوكوسيداتGlucoside .
- كاريسين Caricin وهي شبيهة Sinigrin.
- خمائر مايروزين Myrosin ferment .
- أوراق ثمرة Papaya تحتوي على مادة قلوية تسمى: Carpaineولها تأثير على القلب مثل المادة المسماة Digitatis وهي تستعمل في معالجة أمراض تضخم القلب وأمراض عضلة وصمامات القلب Heart Failure, Valvulitis, Myocarditis.
- وهنالك خمائر Papain وسنتحدث عنها. كذلك تحتوي على ألياف وبوتاسيوم، و Vit C , Vit A.

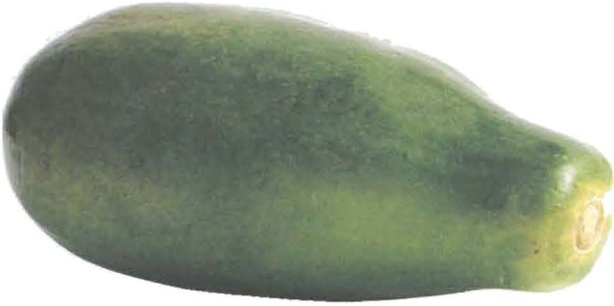
استعمالاته الطبية وفوائده:

-ثمرة Papaya . والأوراق، والعصارة، تحتوي على عدة أنزيمات enzymes هي التي تجعل ال Papayaمن الفاكهة التي تستعمل في علاج الجهاز الهضمي، وهي مسؤولة عن ميزة الثمرة في تطرية اللحوم بحيث تبدأ بهضم البروتين الموجود في اللحوم خارج الجسم وقبل الأكل (Predigest the protein in meat).

-وأكبر نسبة أنزيمات توجد في العصارة، ثم الأوراق، وأقل نسبة موجودة في الثمرة .أحد أنواع الأنزيمات الموجودة في النبتة هي Papain enzyme وهي المادة الأساسية ingredient active المستعملة في المحاليل المنظفة التي تستعمل في تنظيف العدسات اللاصقة المسماة Ultra Soft (Contact lenses).

1- الجهاز الهضمي Digestive Problems:

-كل الخمائر فيPapaya خصوصاًPapain تشابه الخمائر الموجودة عند الآدمي والمسماة Pepsin (موجودة في الجهاز الهضمي) وهي مسؤولة عن هضم البروتينات (خمائر



الباباين Papain أحياناً تسمى: البيبسين النباتي Vegetable) Pepsin كذلك هنالك خمائر في Papaya تشبه الخمائر الموجودة في الجهاز الهضمي عند الآدمي المسماة Rennin، وهي مسؤولة عن هضم البروتين الموجود بالحليب.

وواحدة أخرى تماثل الخمائر المسماة Pectase وهي التي تساهم في هضم النشويات (helps starches digest).

2- القرحات في المعدة والأمعاء: Ulars .

-أثبتت دراسة بأن لثمرة Papaya تأثيراً مباشراً على المعدة، يتمثل في منع حصول التقرحات في المعدة. في هذه التجربة وضعت حيوانات تحت تغذية تحتوي على كميات كبيرة من الأسبرين والستيرويدات Aspirin + steroids وهي مواد تساعد على إحداث تقرحات بالمعدة.

-والمجموعة التي زودت بثمار Papaya قبل ب 6 أيام من التغذية المذكورة كانت الإصابة بالتقرحات أقل "بشكل ملحوظ".

3- الديسك في الظهر "فتاق الديسك" Herniated Disc أو Prolapsed Disc:

-سنة 1982 وافقت FDA الأميركية على أبحاث تثبت وجود أنزيم Chymopapain enzyme ، وهو يستعمل في علاج "الانزلاق الغضروفي المفتوق في الظهر". الأنزيم المذكور يذيب بقايا الخلايا المصابة بالفتق dissolve celluler debris.

4- تستعمل Papaya في علاج الإصابات عموماً وخصوصاً عند الرياضيين والتي ينتج عنها كدمات ونزيف داخلي موضعي والتهابات inflammation.

5- طرد الديدان المعوية: مثل الديدان الإبرية Pin worm . الدودة الوحيدة Tape worm . T.Solium الموجودة بالخنزير، Tania Saginata الموجودة بالبقر، وهي تنتقل عبر الأكل إلى جسم الإنسان، وأصناف أخرى من الدود.

6- تعالج الانتفاخ والتحقين والأورام في الجراح المستحدثة بواسطة العمليات الجراحية.

7- تعالج الجروح والقروح الجلدية، تزيل النمش Frecriles . تستعمل الأوراق كبديل للصابون Substitute for soap. تزيل الثآليل (الأنزيمات تهضم العضلات وأنسجة الجسم (Dissolving muscular + connective tissue)

8- الثمرة غنية جداً ب Vit A , Vit C وبالألياف والبوتاسيوم.

-يساعد Vit C الجسم على مكافحة الالتهابات، وهو يعمل كمضاد للأكسدة Antioxidant

بحيث يمنع حصول السرطانات، الجلطات الدموية، ونشاف الأوعية الدموية atherosclerosis garteries.

-كذلك فيتامين Vit C يقوي خصوبة الرجل عن طريق منع تدمير وخراب الحمض النووي DNA في النطف Sperms.

- Vit A و Beta Caroteneوهو مضاد للأكسدة يمنع حصول عدة أنواع من السرطانات بالجسم. كما يمنع تأكسد الدهون Lipids الأمر الذي يساعد على ترسّب الدهون في جدران الأوعية الدموية الذي يؤدي إلى نشافها ومن ثَم إلى انسدادها.

- (Plaque deposits in arteries (Food as Medicine) Earl MINDELL'S).

- البوتاسيوم في الثمرة ضروري لعمل القلب وانتظام مستوى ضغط الدم.

- الألياف في الثمرة مهمة لانتظام حركة الأمعاء. تمنع القبوضة Constipation وهي أيضاً تساهم في منع أمراض السرطانات في القولون والمستقيم Colon/ rectal Cancers .

-تستعمل عصارة وخلاصة ثمرة Papaya في علاج مرضSARS ، وما زلنا ننتظر النتائج، وتؤكل ال Papaya للوقاية. هذه الإشارة في استعمال خلاصة ثمرة Papaya في علاج SARS جعلت Papaya تقفز إلى الواجهة.

البرتقال

Bitter Orange, Sweet Orange, (Citrus Vulgaris, Citrus Aurantium Citrus Vulgaris)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، الأزهار، القشر.

الموطن:

-آسيا: الهند، الصين، يزرع في إسبانيا، وفي كثير من بلدان العالم خصوصاً حوض البحر الأبيض المتوسط.

-إن أول ذكر للبرتقال يظهر في كتابات العرب، وتوقيت وطريقة زرع البرتقال في أوروبا موضوع غير مؤكد.

-يستعمل القشر أخضر غضاً أو ناشفاً.

-الزيت المحضر من الأوراق الشابة (طربون) تسمى: oil of petit grain، الزيت الطيار المحضر من قشر البرتقال المر (الأصفر) يسمى: oil of Bigarade والزيت الطيار المحضر من قشر البرتقال الحلو (العادي) يسمى oil of Purtugal.

-من الصعب حفظ زيت قشر البرتقال، وأكثر الطرق ملاءمة هي تلك التي يضاف زيت البرتقال إلى زيت الزيتون بنسبة 10 ٪ من الحجم.

-الأزهار تعطر وتعطي زيتاً عطرياً يسمى: Neroli، وفي بلادنا يعطي "ماء الزهر" وهو عبارة عن ماء مع زيت زهرة البرتقال "أبو صفير". ويلعب زيت الزهر دوراً مهماً في صناعة العطورات.

-أكبر مزارع البرتقال في العالم موجودة في جنوب فرنسا، في Calobria وصقلية.

-إن كمية الزيت المستخرجة من زهر البرتقال تعتمد على الحرارة وحالة الطقس في مكان الزراعة وقت القطاف. ويتم استخراج الزيت بالتقطير.

-يدخل ماء الزهر في الصناعات الغذائية، حيث يستخدمه في فرنسا صناع البسكويت لإعطاء منتجاتهم طعماً منعشاً ونضراً. وتلا صنّاع البسكويت الإنكليز زملاءهم الفرنسيين بإدخال طعم ماء الزهر إلى منتوجاتهم.

-إن ماء الزهر الذي يمزج معه روائح أخرى يعطي العطر المشهور المسمى: "Magnolia".

تركيبته:

- زيت البرتقال المر.
- Limonene 90%
- Citral
- Citronelial 10%

-إن رائحة زيت البرتقال المر أكثر دقة وطيبة ورقة من ذلك الخاص بالبرتقال الحلو.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل الزيت رئيسياً كمنكّه للطعام.

2- يستعمل مثل أو مع زيت turpentine في معالجة التهابات القصبات المزمن chronic bronchitis.

3- منشط ومنعش لوظائف الكلى.

4- يلعب زهر البرتقال المجفف دوراً كمنشط لطيف للأعصاب وذلك باستعمال مغليه .إن زهر البرتقال المر كمنكّه هو أفضل من زهر البرتقال الحلو.

5- يستعمل الزيت بإضافته إلى الأدوية لإخفاء طعم الأدوية التي تنفر المرضى وتمنعهم من تناول الدواء.

6- يعطي عصير وثمرة البرتقال نفس الفوائد الطبية الموجودة بالليمون الحامض.

البطاطا الحلوة

Maxican - yam
(Dioscorea Villosa)

الموطن:

-جنوب الولايات المتحدة الأميركية وكندا.

-هنالك حوالي 150 نوعاً من البطاطا الحلوة التي تؤكل، وهنالك صنف هندي صيني يستعمل للصباغ في جنوب الصين. Disconea Villosa هو نبات سنوي، هذا النوع من البطاطا يعطي في البداية طعماً تفهاً أو لا طعم ولا رائحة، ثم بعد ذلك يعطي بالفم طعماً حريفاً، وهي من الصعب أن تسحق نيئة.

تركيبته:

-الكثير من Saponin موجود في الجذور، ومادة discorein ويحصل على هذه المادة الأخيرة بترسيب العصارة بالماء.

فوائده واستعمالاته الطبية:

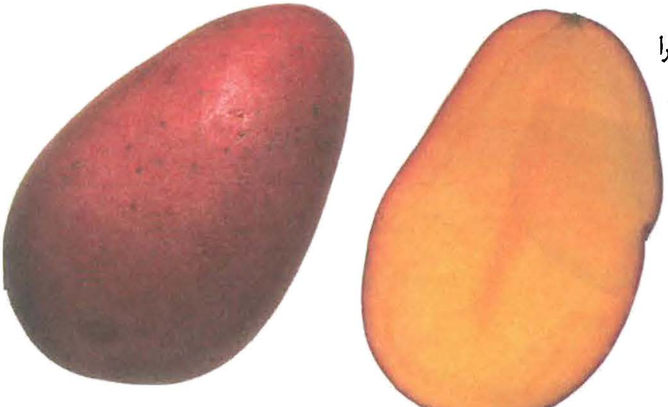
1- مضاد للتشنجات والمغص.

2- يعالج غثيان المرأة الحامل.

3- تستعمل لأوجاع أمراض الكوليرا كثيرة التشنجات Cholera morbus.

4- يعالج أوجاع الأعصاب Neuralgic affecti.

5- يعالج الحازوقة التشنجية.



البطيخ

Water Melon
(Citrulus Vulgaris)

الأجزاء المستعملة:

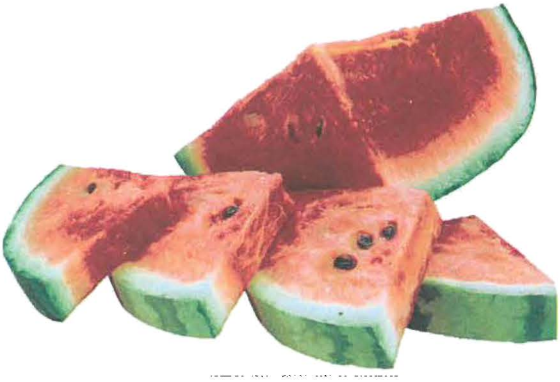
-العصير والبذر.

تاريخه وموطنه:

-كان البطيخ يعتبر طعاماً وفاكهة شعبية في فلسطين ومصر. وكان موطنه أفريقيا الاستوائية وشرق الأنديز في أميركا الجنوبية حيث ينمو البطيخ بأوزان كبيرة يصل في بعض الأحيان إلى 30 ليبرة. وهذه الفاكهة تنعش العطشان والجائع. قلب الثمرة إما أحمر أو أصفر والبذر إما أسود أو أحمر. ويتتالى محصول البطيخ من أيار لغاية شهر نوفمبر (تشرين الثاني) حيث إن البطيخ يعتبر فاكهة باردة ومنعشة تساعد الإنسان على التغلب على مشقة الحر وإفراز العرق. وقد زرع البطيخ منذ القدم في مصر والشرق وعرف في جنوب أوروبا وآسيا قبل التقويم المسيحي.

البطيخ الأحمر:

تركيبته:



-ماء 90 - 95 ٪. سكر 10 ٪. غني بالفيتامين C وهو فقير بالفيتامينات الأخرى. يحتوي البطيخ على الأملاح التالية: كبريت. فوسفور. كلور. صوديوم. والبوتاسيوم.

-وبذر البطيخ يحتوي على: 30 ٪ زيتاً أحمر اللون. وآثار قليلة من زيت طيار

مع البروتين والسكر والنشاء، وصمغ لاذع الطعم قد يكون هو المسؤول عن تأثير بذر البطيخ القاتل للديدان.

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- البطيخ الأحمر مدر للبول، مفتت للحصى والرمل، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

2- مقشع وملطف للسعال خصوصاً مع العسل والزنجبيل.

3- مهدىء للأعصاب يزيل التوتر والقلق.

4- مهضم، يمنع كسل الأمعاء ويكافح قبوضة المعدة.

5- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

6- منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

7- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج، وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد، توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع إنضاجه.

محظورات:

-يمتنع عن الإكثار من البطيخ أصحاب الأمراض التالية:

- أصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء في الأوعية الدموية مثل الفالج.
- المصابين بمرض العين المسمى:
- المصابين بأمراض المفاصل.
- المصابين بضعف جنسي.

البطيخ الأصفر:

تركيبته:

- ماء 92٪.
- بروتين 7.0٪.
- سكر 6٪.
- دهون 0.2٪.
- ألياف (سيليلوز) 0.50٪.

- أملاح 0.50٪.
- فيتامين C ، فيتامين B2 ، فيتامين E ، فيتامين A.

-والأملاح الموجودة بالبطيخ الأصفر: كبريت، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، كلور، مانغنيز، كالسيوم، حديد، نحاس.

استعمالاته الطبية وفوائده :

-نفس فوائد البطيخ الأحمر ويزيد عليه ببعض الفوائد الطبية مثل تأثيره النافع والمنعم للبشرة والجلد، لاحتوائه على فيتامين A، ويستعمل مع دقيق الشعير لمعالجة تقرحات الرأس.

التفاح Apple

(Pyrus malus)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة والقشر.

موطنه:

-الأماكن المعتدلة من النصف الشمالي من الكرة الأرضية. بجبال في حوض البحر الأبيض المتوسط.

تاريخه:

-التفاح من الفاكهة التي تنمو في الأماكن المعتدلة. وهي تصل إلى النضج الكامل في الأماكن الباردة والمرتفعة. ويتواجد التفاح البري في معظم البلاد الأوروبية ومنطقة القوقاز. وفي النروج نجدها في الأماكن المنخفضة.

-التفاح البري Pyrus malus موطنه الأصلي بريطانيا. وهو يعتبر الجد أو الأب الذي خرج منه معظم أصناف التفاح الزراعية التي نعرفها حالياً.

-أنواع من التفاح كانت منتشرة ومعروفة قبل الاحتلال الروماني لإنكلترا وعلى الأغلب أن الرومان هم الذين جلبوا معهم التفاح إلى بريطانيا.

-ذكر Pliny وجود 22 صنفاً من التفاح. وحالياً هنالك 2000 صنف تفاح زراعي.

-في الكتابات السكسونية القديمة. ذكر التفاح عدة مرات متكررة. وخصوصاً عصير التفاح الذي يسمى سيدر Cider.

-Bartholomeus Anglieus الذي كانت موسوعته من أوائل الموسوعات المطبوعة في العالم. حوتْ موسوعته على معلومات نباتية كانت تشتمل على فصل عن التفاح.

-وفي زمان شكسبير كان التفاح يُقدّم كحلوى مع الكراوية، وهذا التقليد يقدم إلى يومنا هذا كذكرى لما كان سائداً في زمن شكسبير.

تركيبته:

- ماء 85 - 80٪
- بروتين 5٪
- سكر ونشاء 15 - 10٪
- أملاح وأحماض 1.5 - 1٪
- السكر 10 - 6٪

- التفاح الطازج غني بالفيتامينات vit C , vit A وفيتامين B_1 ، B_2 ويحتوي أيضاً أحماضاً عضوية: malic acid, gallic acid.

- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات، والمغنزيوم، والحديد. التفاح من أغنى المواد بالأملاح الفوسفورية الضرورية للدماغ. وفيه أحماض وأملاح مهمة وضرورية تكمن مباشرة تحت قشرة التفاحة، لذلك من الأفضل أن تؤكل التفاحة دون تقشير حتى لا تخسر مع القشر هذه الطبقة المهمة والتي تلعب دوراً مهماً في منع إجهاض الحوامل.

-أما قشرة شجرة التفاح المسماة "اللحاء" وهي ذات طعم مر وهي تحتوي على:

- Phloridzin
- Quercetin

- الجذور تحتوي نفس المواد.

-أما بذر التفاح فيحتوي على:

- Amygdalin ونوع من الزيت.
- وزيت التفاح هو Amyl Valerate.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- إن معظم فوائد التفاح الغذائية تكمن في الأحماض malic acidوTartaric Acid. وفوائد هذه الأحماض مهمة وضرورية لإنسان هذا العصر المصاب بأمراض وعادات القعود Sedentary disease والتي أهمها قبوضة المعدة وجفاف البراز، وهي تنشط

المعدة والأمعاء، وتزيل النفخة وعسر الهضم والغثيان والقيء.

2- تخفف من حدة مرض الملوك المسمى: النقرس Gout.

3- السكر الموجود بالتفاح يجعل التفاح مثل الطعام المهضوم مسبقاً Predigested food أي يستعمله الجسم فوراً ودون تأخير فيدخل إلى الأمعاء ومنها إلى الدم ليعطي الدفء والطاقة.

-يعتبر التفاح من المواد النباتية الأسهل في الاستعمال، أي يكفي 58 دقيقة لإتمام هضمه تماماً.

4- عصير التفاح الصافي يمتص أسيد المعدة ويعالج مشاكل قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر.

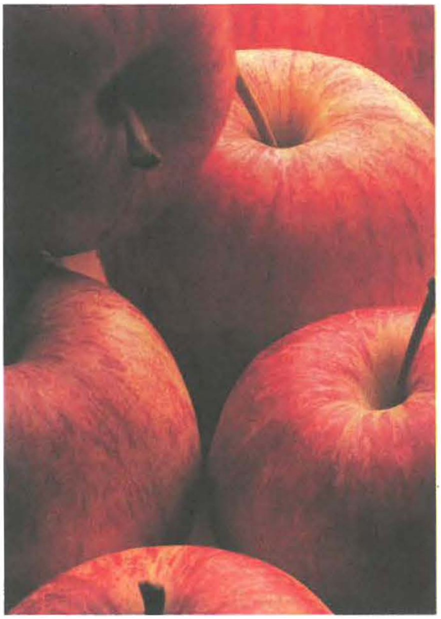
5- إن البلاد التي تستعمل عصير التفاح لا تصاب أبداً بحصى الكلى لأن عصير التفاح يكافح ذلك، كما أنه مدر للبول ويفتت الحصى والرمل.

وحسب تقرير طبي لأحد الأطباء هذه البلاد تبيّن بأنه لم يلتق خلال 40 سنة عمل بحالة واحدة من الإصابة بالحصى في الكلى.

6- يهدىء الأعصاب ويكافح جميع أنواع الأمراض النفسية والتوتر ويعالج الأرق وقلة النوم.

7- يستعمل التفاح ككمدات لتقرح العيون "sore eyes" خاصة في بعض القرى النائية.

8- وجد طبيب فرنسي بأن عصير التفاح يقضي على جراثيم التفوئيد فلا تستطيع العيش لمدة طويلة في عصير



التفاح، لذلك ينصح بوضع القليل من عصير التفاح في ماء الشرب.

9- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

10- تفل التفاح يمنع الإسهالات.

11- التفاح ضروري لنشاط الدماغ بسبب غناه بالمواد الفوسفورية وبنفس الوقت يمنع الأمراض النفسية.

12- يعالج أمراض تسرُّع القلبTachyarrhythmia التي تنتج عن تضخم القلب وأمراض عضلة وكهرباء القلب.

13- يمنع الإجهاض خصوصاً الطبقة التي تلي القشرة مباشرة، وهي غنية بالأملاح والأحماض.

التمر

Date

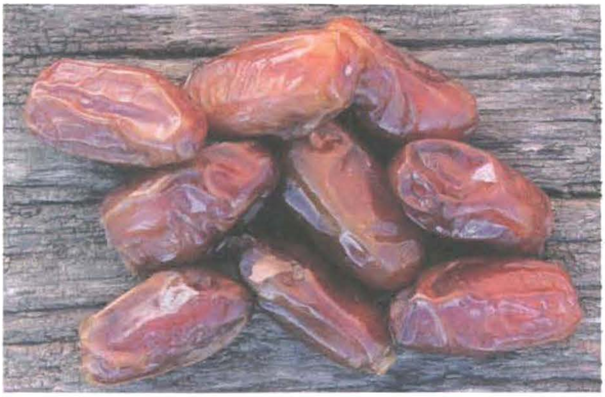
الأجزاء المستعملة:

-الثمرة والبذر.

موطنه وتاريخه:

-موطنه الأصلي آسيا وتحديداً الجزيرة العربية. خرج من الجزيرة العربية إلى كافة بقاع العالم، فأية شجرة نخل أو بذرة تمر في العالم فأساسها من الجزيرة العربية. وللتمر مكانة في كل ما يتعلق بالجزيرة وخصوصاً الإسلام. فقد ورد ذكر التمر في آيات القرآن الكريم: ﴿وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبًا جنيًّا* فكلي واشربي وقرّي عينًا﴾ [مريم: 25، 26].

-كما جاء في السنة الشريفة صلى الله على صاحبها وعلى آله وصحبه وسلم، تفضيل إفطار الصائم على التمر. والسبب هو أن حاجة الجسم للسعرات تكون كثيرة والتمر سكر جاهز مليء بالطاقة، وفي فترة زمنية أقل من نصف ساعة تكون الطاقة جاهزة للامتصاص من الأمعاء، ولا يحتاج التمر إلى مجهود ووقت للهضم بعكس المأكولات الثانية، إذا أخذنا بالاعتبار الخضار أو النشويات أو اللحوم، هذه المأكولات تحتاج إلى وقت للهضم، وعلى الجسم أن يقوم بسلسلة عمليات هضمية قبل أن يستطيع الاستفادة من المأكولات المذكورة، وبالنسبة للفاكهة فإن تركيز السكر في التمر وبقية المواد الغذائية خصوصاً الفيتامين A وفيتامين B هو أكثر في التمر من الثمار. فكمية قليلة من التمر يفطر عليها الصائم تغني عن



كميات كبيرة من الفاكهة، علماً بأن الصائم إذا أكثر من الفاكهة قد لا يستطيع تناول ما يكفي من الطعام.

-قاتل المسلمون وليس في بطونهم سوى قليل من التمر والماء، وفتحوا الجزيرة العربية ومن ثَم توجهوا إلى آسيا وإفريقيا وفتحوا هذه البلاد.

-عرف الأقدمون التمر منذ سالف الزمن ونجد النقوش في معابد الفراعنة وفي مقابرهم تظهر التمر بين الفاكهة.

تركيبته:

-يحتوي التمر رئيسياً على Vit A وفيتامين B_1 و B_2 وفيتامين PP وسكر الفاكهةFructose . وسكر Glucose وسكر القصب Sucrose. والسكر ترتفع نسبته في التمر أكثر من البلح وتصل إلى أعلى من سبعين بالمائة.

-ويحتوي على أملاح الحديد، الكالسيوم، المغنزيوم، والفوسفور، زيوت، رماد، ألياف، سليلوز.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- بسبب وفرة Vit A فإن التمر يقوي البصر ويحفظ حدته ويمنع العشى الليلي.

2- يكافح التمر أمراض الصدر خصوصاً أن Vit A هو ضروري للأنسجة التي تحيط بالقصبات الهوائية من الداخل، والتمر ينفع للسعال ويطرد البلغم.

3- يحسن التمر أداء الحواس جميعها ويحفظها وينشط آلات الحواس كلها: الشم، البصر، التذوق والسمع ويساعد الدماغ على الأداء بطريقة أفضل.

4- بسبب وفرة المغنزيوم وهو مهدىء نجد بأن التمر يعمل على تهدئة النفوس ويمنع القلق والتوتر.

5- في نفس الوقت مع تهدئة الأعصاب يقوي التمر نشاط الأعصاب ويمنع شللها لوجود فيتامين B_2 , B_1 .

6- يلعب التمر دوراً مهماً في إعطاء الطاقة اللازمة للجسم خصوصاً ما يتطلّبه المجهود الذهني والعضلي، وهو ضروري للرياضيين والمفكرين.

7- يعالج أمراض الكبد وكسله ويمنع الريقان عن طريق فيتامين B_2 , B_1 .

8- يحسن أداء الخلايا الجلدية عن طريق Vit A فيمنع تشقق الجلد وتكسّر الأظافر وتقصّف

الشعر.

9- الفوسفور يلعب دوراً مهماً لنشاط الدماغ وكذلك الأسنان والعظام التي لا غنى لها عن الفوسفور لصيانتها ولأداء مهامها.

10- ينشط التمر الطاقة التناسلية.

11- مادة المغنزيوم قد تكون السبب في قلة إصابة سكان الصحراء بالسرطانات.

12- السكر الموجود في التمر يدر البول ويفتت الحصى والرمل. وأكثر من يلعب دوراً مهماً في هذا المضمار هو سكر الفاكهة Fructose.

13- يلين الطبيعة عن طريق السكر وعن طريق الألياف و Vit A وفيتامينات B_1 , B_2 .

14- يعطي رائحة طيبة للأنفاس ويطيّب رائحة الجسد والعرق.

15- ينشط أعصاب المتقدمين في العمر وينشط الدورة الدموية في الدماغ والجسم.

محظورات:

-يمنع من تناول التمر المصابون بالحالات التالية:

1- مرضى السكري.

2- التوتر العصبي والنفسي.

3- حالات الحرّ الشديد.

4- المصابون بالبدانة.

التوت

Mulberry Common

(Morus nigra ,Morus alba)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، لحاء الشجر، الورق.

التاريخ:

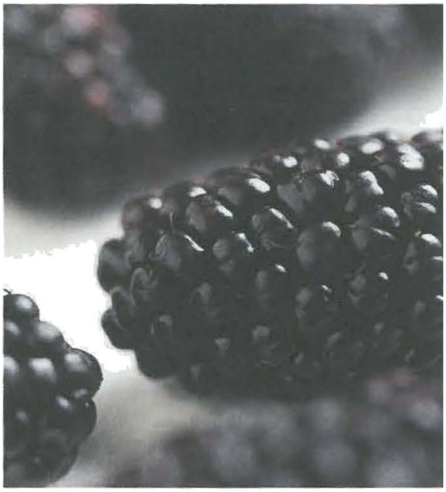
-التوت ثمرة قديمة قدم التاريخ، ولكن يعتقد بأن مصدرها آسيا وخصوصاً بلاد فارس والصين التي اشتهرت بزرع شجر التوت الأبيض واستعمال أوراقه لتغذية دود القز Silk worm أي دودة الحرير. كان الصينيون أول من استعمل الأنسجة الحريرية المأخوذة من شرانق دود القز. شجر التوت الأبيض أكثر ورقاً من شجر التوت الأسود، وهو يستعمل لإطعام دود القز بينما التوت الأسود تستعمل فاكهته أكثر من الأبيض لإدخال البهجة في قلوب الذين يأكلون من ثمره. التوت كثير العصارة له طعم منعش. قليل الحموضة وحلو ولكنه خالٍ من الرائحة والنكهة القوية التي تتميز بها بعض الفاكهة.

موطنه:

-هذه الشجرة تنمو بشكل بري في شمال آسيا وأرمينيا وجنوب مناطق القوقاز امتداداً إلى بلاد فارس .وهي حالياً تزرع في كل أوروبا وزراعتها في بريطانيا بدأت في مطلع القرن السادس عشر وقد يكون قبل هذا التاريخ حين جلبها الرومان معهم من إيطاليا وذلك لاستعمال الجنود لها.

-عرف جنوب أوروبا وخصوصاً البلاد الواقعة على حوض البحر الأبيض المتوسط التوت منذ وقت قديم حيث جاءت من بلاد فارس.

-أكل الرومان التوت في ولائمهم ويتبيّن ذلك من كتابات Horaceالذي يذكر بأن قطاف التوت يجب أن يكون قبل المغيب.



-وكذلك Ovid الذي يذكر في كتاباته Metamorphoses أسطورة تلوّن التوت الأحمر. ويتحدث عن اثنين Thisbe وPyramus ذُبحا تحت ظل شجرة التوت البيضاء التي كانت ثمارها بيضاء وتحوّلت إلى حمراء بعد أن شربت جذور الشجرة والأرض من دمائهما.

-ويذكر Pliny التوت حين يتكلّم عن استعمالاته في الطبابة في مصر وقبرص.

-ثقافة دودة القز دخلت لأول مرة إلى أوروبا عبر Justinian (حكم من 565 - 527) حاكم القسطنطينية.

-واعتبر التوت واحداً من النباتات المهمة والنافعة التي أمر الإمبراطور شارلمان Charlemagne الذي عاش عام 812م بزرعها في حدائقه الإمبراطورية ومزرعته.

-وكعادت الإنكليز باهتمامهم بالتاريخ وإضفاء العراقة على الأمور. فهنالك عدة أشجار للتوت لها اهتمامات تاريخية وخصوصاً أول شجرة زرعت في لندن من نوع التوت وقد جلبت من بلاد فارس سنة 1548. ورغم أن حالة الشجرة يندرج تحت ما يسمى: "أنقاضاً" بالمقارنة مع ما كانت عليه فهي تعتبر من أضخم أشجار التوت في لندن. وبلغ طولها 22 قدماً. واهتمام الإنكليز بهذه الشجرة يزداد لأن الذي غرسها كان عالم النبات Turner.

-سنة 1608 كان الملك James I مهتماً بإدخال ثقافة دودة القز إلى بريطانيا العظمى. فوزع آلاف الشتل من التوت لكي تتم زراعتها في البلاد.

-وتذكر الكتابات أن الأرض التي يربض عليها قصر باكنغهام Bukingham كان مزرعة توت ولم يبق منها إلا شجرة واحدة لا زالت تُشاهد بحديقة القصر الملكي، وما زالت هذه الشجرة تحمل التوت كل سنة.

-كذلك من أهم أشجار التوت "شجرة شكسبير" في إنكلترا، ويقال بأنه أخذها من حديقة James I وزرعها في حديقته سنة 1609 في - New Place Stratford on - Avon وكانت شجرة توت أسود. وعمد السيد Gastrell الذي اشترى المنزل والحديقة إلى هدم المنزل وقلع الشجرة حتى لا يضطر إلى إدخال الزوار المعجبين بشكسبير إلى منزله والنظر إلى الشجرة التي زرعها شكسبير بيديه. وهنالك طعم (فسخة) مأخوذ من هذه الشجرة الأصلية ينمو في حديقة شكسبير بعد إعادة زرعه.

تركيبته:

- سكر (حلاوة التوت أقل من حلاوة العنب والكرز).
- بروتين.
- Pectin.
- مادة ملونة.
- Tartaric وmalic acid.
- رماد.
- مواد دهنية.
- كبريت.
- فوسفور.
- كلور.
- أملاح معدنية: بوتاسيوم، صوديوم، مانيزيوم، كالسيوم، حديد، نحاس، Carotene, Vit B_1, Vit C.

-يحضر من التوت في أوروبا وخصوصاً إنكلترا النبيذ والمربى المشهور في الشرق، يقطف التوت الناضج وينشر على السطوح ويجفف للشتاء، وفي كابول في أفغانستان تمزج بودرة التوت المجفف مع الطحين ويصنع منها خبز طيب النكهة "نكهة التوت".

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل كفاكهة منعشة وملين للطبيعة، فاتح الشهية، الإكثار منه يساعد على زيادة الوزن.

2- خافض للحرارة، كاسر للعطش، يستعمل لمعالجة الحصبة والجدري وخفض حرارتهما العالية.

3- يستخدم للشرب وللغرغرة في أمراض الحلق واللثة واللوزتين، مقشع يزيل البلغم والسعال.

4- مقوي للدم في حالات فقر الدم.

5- منشط للكبد ولوظائفه.

6- مدر للبول وينشط الكلى، وهنالك أنواع من التوت تستعمل في إزالة الالتهابات البولية، وهو يثبت الكلى في مكانها في أسفل الظهر ويمنعها من الانحدار عن طريق ترسيب الدهون حولها، وعند اتباع حمية مفرطة يزول الدهن المذكور وتنحدر الكليتان عن مكانهما مما يسبب مرضاً مزعجاً يسمى: floating Kidneys.

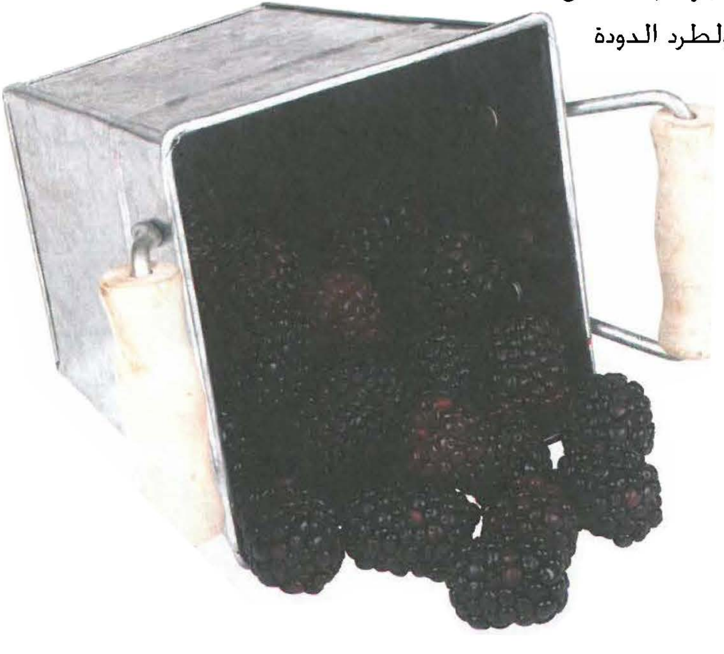
7- يعالج الإسهالات ويمنع القروح الداخلية التي تنتشر بالأمعاء، والدوسنتري.

8- يزيل أمراض الحساسية خصوصاً الأنواع الجلدية (أكزيما وشري). يمنع نشاف الجلد وتشققه.

9- مهدئ للأعصاب، يعالج القلق Anxiety ، والإحباط Depression.

10- يعمل على دباغة الشعر الأبيض إلى الأسود.

11- التوت الأسود ولحاء شجرته يستعمل في إزالة الدود من الجسم ولطرد الدودة الوحيدة.



التين

figs (Ficus Carica)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

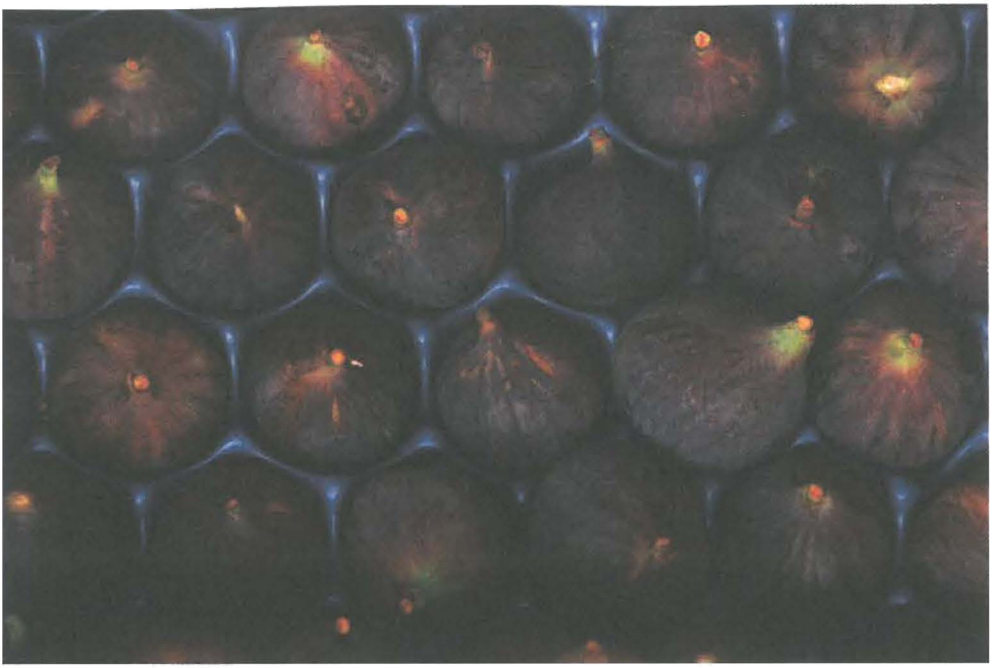
الموطن والتاريخ:

-التين من الثمار التي جاء بها القسَم في القرآن الكريم (والتين والزيتون * وطور سينين).

-وهو فاكهة كان لها التقدير منذ قديم الزمان بشكله الجاف والغض الأخضر، وموطنه الأصلي بلاد الفرس وآسيا وسوريا ولبنان. ولقد استعمله الفينيقيون في رحلاتهم البحرية والبرية. وحالياً فهو يُزرع في كل حوض الأبيض المتوسط وفي معظم المناطق الدافئة والمعتدلة. وقد ظهر التين في الرسومات والنقوش والمنحوتات. ويقال بأنه وصل إلى الإغريق عبر بلدة اسمها Caria في آسيا ومن هنا نعرف أن التسمية تحمل اسم البلد التي وصل التين إلى الغرب منها وهو يسمى باللاتينية Ficus Carica.

-كان التين طعاماً رئيسياً عند الإغريق وقد استعمله بوفرة الإسبارطيون في موائد طعامهم اليومية. الرياضيون بشكل خاص اعتمد غذاءهم بشكل رئيسي على التين، لاعتقادهم بأنه يزيد في قوتهم وسرعتهم. وقد سنّت الدولة الإغريقية في ذلك الوقت قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم إلى البلاد الأخرى.

-جاء التين من بلاد فارس ودخل أوروبا عبر إيطاليا. Pliny يعطي في كتاباته التفاصيل عن أكثر من تسعة وعشرين صنفاً من التين



كانت معروفة في وقته، ويمتدح بشكل خاص الأنواع المنتجة في بلدة Tarant وبلدة Caria وHerculaneum.

-التين المجفف وجد في Pompeii في حملات التنقيب التي أُجريت على البلدة التي كانت مطمورة بالرمال (بلدة إغريقية). وظهر التين في الرسوم الجدرانية التي ضمت التين إلى جانب مجموعات أخرى من الفاكهة. يذكر Pliny بأن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لإطعام العبيد لكي يمدهم بالطاقة والقوة للخدمة. وبشكل خاص كان يتغذى على التين العمال والعبيد الزراعيون الذين يعملون بالزراعة.

-يلعب التين دوراً مهماً في الميثالوجيا اللاتينية أي علم الأساطير. وقد كان يقدم كقربان إلى الإله باخوس في الطقوس الدينية.

-ويقال إن الذئب الذي أرضع روملوس ورايموس Rumulus & Ramus استراح تحت شجرة تين. وروملوس ورايموس هما مؤسسا الإمبراطورية الرومانية. ومن هنا كان لشجرة التين قدسية عند الرومان. ويذكر Ovid في كتاباته بأنه خلال الاحتفالات السنوية لرأس السنة عند الرومان كان التين يقدم كهدية. وكان سكان بلدة Cyrene يضعون على رؤوسهم أكاليل من التين عندما كانوا يضحون إلى Saturn الذي كانوا يعتبرونه مكتشف الفاكهة.

-ويذكر Pliny التين البري الذي كتب عنه هوميروس وغيره من المشاهير والأطباء مثل TheophrastusوVarroو Columellaو Dioscorides ديسوقريدس الذي اشتهر بكتاباته الطبية

التي ترجمت إلى العربية. ووافق على بعض معلوماته مشاهير الأطباء العرب وانتقدها البعض الآخر ورفضوها وأثبتوا بالحجة والبراهين أسباب الرفض.

-وحالياً يصدّر التين المجفف إلى العالم من آسيا ومن إسبانيا ومالطة وفرنسا. تجفف الثمار الناضجة تحت الشمس. إما بشكلها العادي فتبقى الثمرة على شكلها المستدير. أو تجفف في شكل رقائق عبر فتحها وتعريض داخلها للشمس والهواء فيكون الجفاف أسرع وأفضل.

تكوينها:

- المركّب الرئيسي الموجود بالتين هو سكر الديكستروز Dextrose وهو يبلغ 50٪ من تركيبة التين.

- vit A و vit B و vit C.

- يحتوي على نسب عالية من أملاح الحديد. والكالسيوم. والبوتاسيوم. والنحاس.

- يعطي سعرات عالية. فكل 100 غرام تيناً أخضر يعطي 70 سعرة. والجاف يعطي لنفس الوزن 270 سعرة.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل التين كملين للطبيعة. ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Sennaوالراوند rhubarts لتصنيع الشرابات الملينة خاصة في بريطانيا.

2- مكرع ومجشيء Carminative يزيل النفخة والأرياح.

3- ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور. يدبغ الشعر الشايب موضعياً ومع الطعام.

4- يزيل مشاكل الرشح والزكام Catarrhal affections وآثارهما على الأنف والحنجرة.

5- تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره. ورد بالكتاب المقدس عن استعمالات التين ضد الخراجات منذ أكثر من 2400 سنة منذ استعمله حزقيا Hezekiah في الكتاب (Isaiah XXXVIII 21).

6- يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على الثؤلول.

7- منه البري والبستاني يمزج مع الشمر والأنيسون (اليانسون) والسمسم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن.

8- يقوّي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال Splenomegaly.

9- يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير. ويؤكل ويوضع موضعياً.

10- ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها. ويدر البول ويفتت الحصى والرمل.

11- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها.Bronchitis

12- يعالج أمراض تسرُّع القلب. يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط بلطف. ويمنع النزيف.

13- ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أُكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات، اللوز والفستق الحلبي والصنوبر. يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف Parkinson.

14- يعالج أمراض الجلد مثل البهاق ويساعد على دبغ البشرة. والبهاق هو مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون melanin عن الإفراز ويزول لون الجلد عن طبيعته ويتحول إلى بياض.

15- يعالج أمراض النقرس فيعمل على إخراج أملاح Uric acid من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرُّق. Uricosuric effect يعالج أمراض المفاصل وآلامها.

16- حليب التين يساعد على تآكل اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلول. فيوضع على اللحم القاسي فيصبح طرياً meat tenderer.

17- يعالج التين الأمراض النفسية ويعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

جوز الهند

Coconut

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

مصدره:

-الهند وآسيا.

الاستعمالات الطبية:

1- Expectorant مقشع وطارد للبلغم.

2- يساعد في معالجة آلام القلب وفقرات الظهر (الديسك) والتهابات الورك.

3- ينشّط الطاقة التناسلية. منعظ.

4- ينشّط الدورة الدموية في الدماغ ويعالج ويمنع الضربات الدماغية والفالج واللقوة.

5- ينشّط وظيفة الكبد.

6- مهدىء للحالات النفسية من إحباط واعتلال للمزاج. والجنون Mania.

7- منشط للكلى والمثانة البولية.

8- يعالج قروح المعدة والأمعاء.

9- يعالج الباسور الداخلي والخارجي والنازف.

10- مقو للبدن ومزيد لكتلة اللحم.

11- مقو للشعر خصوصاً الماء. وزيته يساعد على إنباته.

الخوخ

Prunes (Prunus domestica)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة الطازجة والمجففة.

موطنه وتاريخه:

-موطنه الأصلي بلاد فارس في آسيا، وانتقل من بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط إلى أوروبا وخصوصاً بعد الحروب الصليبية حيث عاد الجنود بعد انتصار صلاح الدين الأيوبي على ملوك وأمراء الحملات الصليبية ومعهم بذور الخوخ والشتل والأنصاب. وقاموا بزرعها في أوروبا، وبذلك انتقل الخوخ إلى أوروبا، وأفضل أنواع الخوخ تلك التي تنمو في جبال لبنان وسوريا، وأفضل الثمار التي تنمو في أوروبا تلك المزروعة في بوردو Bordeauxفي فرنسا.

-وقد عُرف الخوخ لدى الرومان في عهد Cato's.

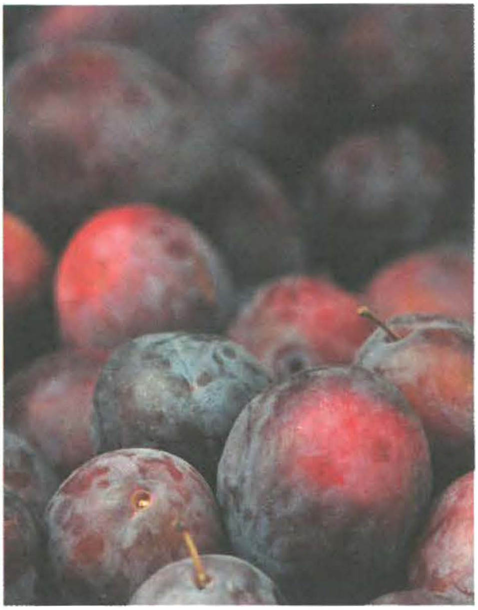
-هنالك نوعان: نوع بري ونوع زراعي.

-النوع الزراعي: أصله البري ومن خلال عملية التهجين اختفت الأشواك من النوع الزراعي.

تركيبته:

-يتمتع برائحة طيبة غريبة خافتة، وطعم حلو يجمع بين الحلاوة والحموضة وكلما نضج أصبح أكثر حلاوة ولزوجة.

- ماء 80.60٪
- سكر 17.60٪
- نشاء 0.81٪
- رماد
- أملاح معدنية: فوسفور 18 ٪، كبريت 6 ٪، صوديوم 2 ٪، بوتاسيوم 25 ٪، كالسيوم 14 ٪، حديد0.4 ٪، نحاس 0.9 ٪، في المائة غرام.
- صمغ.



- malic acid.
- Pectin.
- ألياف نباتية.
- Vit C , Vit A .

-إن نسب المواد في الخوخ المجفف تختلف: ماء 22.10 ٪، سكر 73 ٪، رماد 0.40٪.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- الخوخ المجفف ملين لطيف للطبيعة يمكن تناوله بعد النقع لمدة ثلاث ساعات بالماء أو غليه قليلاً. وحيث إن مفعول تليين الخوخ لطيف وخفيف فيمكن لتقوية تأثيره لمن يحتاج مفعولاً مليناً أقوى مزج الخوخ بمادة السنامكي Senna.

2- يخفف العطش وحر الجلد بالصيف، يخفض الحرارة للمحرورين.

3- يكافح القيء والدوار.

4- يكافح الصداع والشقيقة عن طريق دهن زيته موضعياً وأكله (الثمرة) فيضاعف المفعول.

5- يكافح أمراض اللثة بالغرغرة.

6- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

7- فاتح للشهية، جيد ومنشط للمعدة.

الدراق
Peach
(Amygdalis Persica)

تاريخه:

-حسب العالم Candolle من المحتمل أن أصل الدراق من الصين، والكثير من علماء الطبيعة ومن بينهم داروين ينظر إلى الدراق على أنه لوز طرأ عليه تعديل.

-وحسب رأي الفريق الأخير: زرع الدراق في آسيا وانتقل إلى أوروبا من بلاد الفرس حسب ما يدل الاسم، وعلى الأغلب انتقلت زراعته إلى اليونان.

-وصل إلى الرومان من بلاد فارس خلال حكم الإمبراطورClaudius . وعند دخول الدراق إلى روما لأول مرة أطلق عليه اسم Matus Persica أي "التفاح الفارسي".

-حملات الإسكندر الأكبر على ما يبدو جعلت الدراق معروفاً لدى الكاتبTheophrastus سنة 392 الذي يتحدث عنها على أنها فاكهة فارسية. ولا يوجد أي اسم للدراق في اللغة السنسكريتية.

-وفي دعم للرأي القائل بأن الدراق من الصين. يطلق اليابانيون اسم "Too" على الدراق وهو الأصل الذي يسمى به الدراق في الصين.

-ذكر الدراق في كتب كونفوشيوس في القرن الخامس قبل الميلاد.

-معرفة الصينيين بالدراق منذ القدم ظهرت عبر المنحوتات والمحفورات على الجدران. والرسوم المطبوعة على البورسلان.

-يذكر بأن الدراق قد زرع في إنكلترا في النصف الأول من القرن السادس عشر. يذكر Gerard في مؤلفاته عن وجود عدة نوعيات من الدراق تنمو في حديقته. ويتحدث عن نادرة في حديقته "شجرة من الدراق تزهر مرتين".

-إن قشر الدراق يهضم في أمعاء الإنسان. كما أن كمية السكر في الثمرة ضئيلة مما يمكن المصابين بمرض السكري من أكل الدراق.

المحتويات:

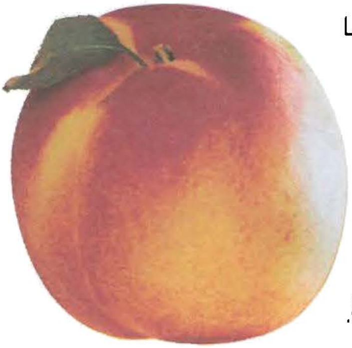
- ماء 81٪.
- سكر 4.5٪.
- كربوهيدرات 7٪.
- حموضة 1٪.
- نشاء 50٪.
- ألياف 6٪.
- يحتوي الدراق على كميات عالية من Vit E. Vit C. Vit A , Vit PP , Vit B 2 , Vit B 1.

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- يقوي وينشط الأعصاب والأمعاء.

2- يقوي الجلد ومشتقاته مثل الشعر ويضاف إلى تركيبات الشامبو.

3- ينشط وظائف الكبد ويمنع ويعالج الريقان



خصوصاً "الزهر".

4- يحتوي الدراق على مقدار عالٍ من الألياف Cellulose مما يحرك الأمعاء، ويمنع قبوضة المعدة.

5- مدر للبول ومفتت للحصى والرمل.

6- يحول طبيعة الدم إلى تأثير قلوي.

7- جيد للهضم.

8- الأزهار تمنع الأمراض النفسية من توتر وإحباط وغيرها.

9- أوراق وقشر شجرة الدراق تعطي تأثيراً ملطفاً، مسكناً، مدراً للبول، مقشعاً، طارداً للبلغم.

10- نافع في معالجة تخريش وتهييج واحتقان بطانة المعدة.

11- يعالج السعال الديكي، والسعال العادي، والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis .

12- مطحون ومسحوق الأوراق يوقف النزف من الجرح.

13- هنالك اعتقاد شعبي سائد في إيطاليا (في أيامنا هذه) بأن وضع الدراق على الثآليل ومن ثم دفنها بالرمل يؤدي إلى اختفاء الثآليل في وقت اهتراء وزوال أوراق الدراق المدفونة.

14- فاتح للشهية ويمنع العطش.

15- منشط للرجولة وللطاقة الجنسية.

Pomegranate الرمان
(cortex granati)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة. القشر. البذور.

تاريخه:

-اسم الشجرة اللاتيني كان Malus Punica ، وقد ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم. وما زال اليهود يستعملون الرمان في بعض طقوسهم الدينية. عرف الرومان والإغريق والفراعنة الرمان وظهر ذلك في نقوشهم على جدران المعابد والمنحوتات. وأصل الرمان من آسيا وتحديداً إيران والهند. وانتقل انتشاره من بر الشام (سوريا. الأردن. فلسطين ولبنان) إلى شمال أفريقيا ومصر وحوض الأبيض المتوسط.

-هنالك ثلاثة أنواع من الرمان:

1 - الرمان الحامض: يستعمل كرب رمان بعد الغلي ويستعاض به عن عصير الحصرم.

2 - الرمان المعتدل.

3 - الرمان الحلو: وهو مفرط الحلاوة خصوصاً الذي ينتج في سوريا ولبنان. وتذكر الكتب الأوروبية عن طريقة أكل الرمان الحلو في سوريا ولبنان وذلك بإضافة السكر وماء الزهر والورد إلى حبيباته.

تركيبته:

- 22 ٪ من تركيبة القشرة:

Pseudo-pelletierine, Punico Tannic acid, Gallic acid, mannite, Pelletierine, methyl .Pelletierine, Iso Pelletierine

- وقشرة الشجرة تحتوي Tounic acid ، سكر، صمغ، Pelletierine Tannate.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصباغة.

2- إن مادة Pelletierine Tannate يمكن استخلاصها من لحاء شجر الرمان والجذور والجذع وهي ذات ميزات قاتلة للدودة الوحيدة.

3- بذر الرمان يلطف الجلد وذو تأثير قابض astringent ومبرد لبعض الحميات.

4- في الهند يستعمل الرمان ضد الإسهالات خصوصاً بمزجه مع الأفيون.

5- المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهابات اللوزتين.

6- يخلص الجسم من أسيد uric acid الذي يسبب النقرس ويدمّر المفاصل. فيرمي الأملاح uricosic effect عبر البول. والرمان الحامض أقوى في تأثير إدرار البول من النوع الآخر (الرمان الحلو).

7- يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن أمراض عضلة القلب.

8- يكافح أمراض المعدة والتهيبج الذي يحصل فيها.

9- ينشط وظائف الكبد. يمنع الريقان والتهابات الكبد الوبائي.

10- الرمان الحلو يعالج السعال المزمن.

11- يحسن الصوت والأوتار الصوتية.

12- يعالج القروح والجروح.

13- للرمان تأثير سلبي على رجولة الآدمي.

14- يخلط قشر الرمان مع الحناء لدبغ الشعر باللون الأسود.

الزعرور

Hawthornberry

(Crataegus oxyacantha)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة والأوراق.

الموطن:

-أوروبا وشمال أفريقيا، وغرب آسيا.

-ما زالت طائفة من القرويين في إنكلترا يعتقدون بأن أزهار الزعرور لا زالت تحمل رائحة الطاعون الذي أصاب لندن.

-وقد تبلغ شجرة الزعرور ارتفاعاً يقدر بحوالي ثلاثين قدماً وتعمر طويلاً وهي نوعان: عادي وبري وهي تنتشر في بلادنا في الجبال خصوصاً الصنف البري.

تركيبته:

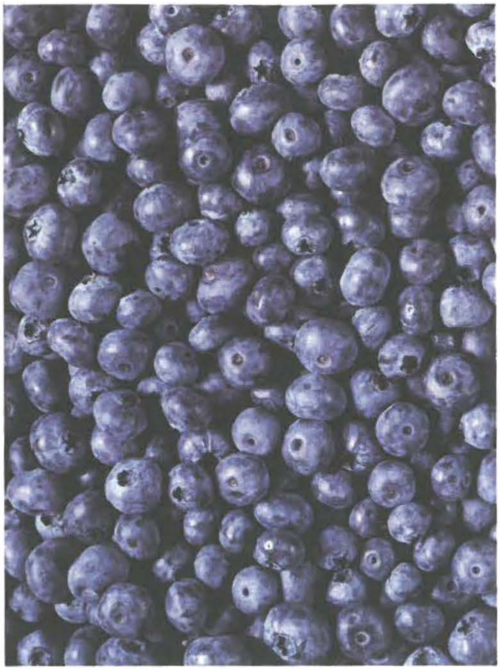
- تحتوي على Amyddalin .

- وقشر الشجرة يحتوي على Cratoegin.

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- تؤخذ ثمرة الزعرور مع مهدئات الأعصاب لإزالة الآثار الجانبية لها (المهدئات الأعصاب) على الدماغ والأعصاب.

2- مفيد في معالجة أمراض تسرُّع القلبTachyarrhythmia ، تضخم القلب، أمراض عضلة القلب Cardiomyopathies، أمراض كهرباء القلب Conduction System، والزعرور يوسع شرايين



القلب، يخفض ضغط الدم.

3- مدر للبول، مفتت للحصى والرمل، يعالج أمراض الكلى.

4- منشط للجسم، تغلى الأوراق وتشرب لمعالجة مرض السكري وتعقيداته.

5- منشط للطاقة الجنسية.

6- الزعرور غني بالمواد المسماة Bioflavonoids وهي مركبات ضرورية لعمل Vit C داخل جسم الإنسان الذي بدوره هو ضروري لتقوية جدران الأوعية الدموية.

7- تحسن في نوعية نوم الآدمي وتهدىء الأعصاب.

السفرجل Quince
(Pyrus Cydonia)

الأجزاء المستعملة:

-البذر والثمر.

موطنه وتاريخه:

-زُرع السفرجل منذ زمن بعيد. وموطنه بلاد فارس وبلدة Crimea. عرف الإغريق السفرجل وجاءوا بأصناف أفضل من التي كانت مزروعة لديهم وطعّموا الشجر بالصنف الذي جلبوه لتحسين الإنتاج. والطعوم هذه جُلبت من Cydon في جزيرة كريت ومن هنا نجد الإشارة إلى البلد باسم السفرجل اللاتيني Cydonia نسبة إلى البلدة Cydon.

-إن السفرجل الموجود في بريطانيا والدول الأوروبية الباردة يختلف عن ذلك الموجود في غرب آسيا وفي المناطق الاستوائية. حيث تصبح الثمرة أنعم وأكثر عصارة. وفي المناطق الباردة تصبح الثمرة لطيفة وأكثر أناقة بالشكل. غنية باللون الذهبي عند نضوج الثمرة وتتميز برائحة طيبة عطرية أقوى.

-أما في البلاد الدافئة والحارة أي في بلاد المشرق ودول المناطق الاستوائية تصبح الفاكهة أكثر رقة ويمكن أكلها دون طبخ.

-ويذكر التاريخ بأنها كانت تزرع بوفرة في فلسطين. ويذكر بعض المؤرخين بأن المنحوت على جدران الأماكن المقدسة والقصور والتي كان يعتقد بأنها فاكهة التفاح لم تكن سوى السفرجل وليس التفاح.

-يتحدث Pliny باستمرار عن فضيلة استعمال السفرجل في الطب فيذكر: أن السفرجل يحرس ضد العين الشريرة (الحسد). وأساطير أخرى تذكر تعلق السفرجل بالميثالوجيا (علم الأساطير) الإغريقية ويتمثل ذلك بالتماثيل والنصب التذكارية التي كان معها فاكهة وخصوصاً السفرجل. كذلك

الرسومات الجدرانية وأعمال الموزاييك التي وجدت في البلدة الرومانية المطمورة Pompeii والتي كانت تمثل السفرجل بين مخالب دب.

-عند الإغريق والرومان كان يعتبر السفرجل كفاكهة مقدسة تنسب إلى فينوس آلهة الحب Venus التي كانت تُصور وبيدها اليمنى السفرجل وكذلك فإن "التفاحات الذهبية" التي يذكرها Virgil لم تكن سوى السفرجل استناداً على أن الفاكهة الوحيدة في ذلك الوقت التي كانت معروفة عندهم كانت السفرجل وليس التفاح علماً بأن البرتقال لم يتم دخوله إلى إيطاليا إلا بعد الحملات الصليبية.

-السفرجل أهدي إلى فينوس Venus على اعتبار أنه رمز الحب والسعادة. ويذكر Plutarch بأن عادات الزواج تقضي بأن يتقاسم العريس والعروس السفرجلة وبأن السفرجل عند إرساله كهدية فيتقاسمه الرجل مع المرأة كان يعتبر إشارة وعلامة للحب. وفي العصور الوسطى كان من الضروري في كل عرس أن يكون السفرجل موجوداً على موائد الولائم.

-وفي أيام شكسبير يقول الكاتب Browne وهو كاتب معاصر لشكسبير الذي يتحدّث عن فاكهة السفرجل بأنها "مريحة للمعدة، وتفرح القلب".

-ويذكر الكاتب Parkinson السفرجل يقول: "لا يوجد فاكهة تنمو على الأرض لها استعمالات ممتازة مثل السفرجل".

-وفي أوروبا ثلاثة أنواع سفرجل: البرتغالي Portugal، شكل التفاحة Apple-shaped، وشكل الإجاصة Pear-shaped.

تركيبته:

- ماء 63٪
- سكر 8٪
- بروتين 0.9٪
- زيوت 0.3٪
- ألياف 12.8٪
- رماد 14.9٪
- أملاح معدنية: كبريت 5 ٪، فوسفور 19 ٪، كالسيوم 14 ٪، كلور 2 ٪، صوديوم 3 ٪، بوتاسيوم 0.12 ٪.
- يحتوي السفرجل

على: Vit B. و Vit A. كميات قليلة من Amydalin ، malic acid .

استعمالاته الطبية وفوائده:

البذر:

1- البذر ذو فوائد تنقي الجلد وتنعمه لأنه عند غليه بالماء يعطي ناتجاً هلامياً يفيد البشرة والجلد. ويضاف إلى مراهم ودهون البشرة في صناعة المواد التجميلية.

2- شرب مغلي البذر يكافح الإسهالات.

3- يعالج أمراض السيلانات مثل Neisseria Gonorrhea وهو مرض وراثي.

4- يستعمل في أمراض الفم واللثة Thrush Stomatitis .

5- يضاف قليل من مغلي بذر السفرجل مع ماء الأسيد بوريك Boric acid لتنظيف العيون. وذلك أن بذور السفرجل تعطي عند غليها مادة هلامية، وعند مزجها مع الأسيد بوريك تزيد من فعالية التعقيم لدى هذا الأسيد وتسهّل التصاقه بالعين بسبب لزوجة المزيج.

-أما اللب (السفرجل):

6- يسكّن العطش ويخفض الحرارة.

7- أكل السفرجل على معدة خاوية يعطي مفعولاً قابضاً للطبيعة. وأكله بعد الطعام يعطي مفعولاً مليناً للطبيعة وهاضماً للأكل.

8- يمنع أمراض تسرع ضربات القلب tacchyarrhythmias خاصة تلك التي تنتج عن مرض عضلات القلب أو تأثر كهرباء القلب Bundle bronch block وغيرها.

9- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

10- يطيّب الأنفاس ورائحة الإفرازات فيعطي رائحة عرق طيبة.

11- يمنع تكسر الجلد على الشفتين في البرد. وفي جميع أنحاء الجسم خصوصاً المناطق التي تتعرَّض للبرد والماء البارد.

12- يعالج أمراض الكبد. ينشط وظائف الكبد ويمنع اليرقان.

13- مهدىء للروع والأعصاب. يعالج الأمراض النفسية. ويزيل أنواع الصداع الناتج عن منشأ نفسي مثل الشقيقة وأشباهها. ويعالج الدوخة والغثيان الناجمة عن الأمراض النفسية.

14- له تأثير مهدىء للحساسية بالجسم خصوصاً الأنواع الجلدية "شري حكاك".

15- غني بالفيتامين A لذا فهو يقوي البصر.

16- يعالج التهابات الفم من بثور وقالوع.

17- ينشط الطاقة الجنسية خصوصاً بمزجه مع الزعفران.

18- يكافح أمراض الصدر والسعال والحساسية والربو.

الصبار Nopal verde
الصبير Prickly Pear Cartus
التين الشوكي
Opuntia (Ficus India)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

الموطن والتاريخ:

-آسيا، حوض البحر الأبيض المتوسط، لبنان، إيطاليا، إسبانيا وغيرهم، الأميركيتين خصوصاً المكسيك والمناطق الجنوبية الغربية للولايات المتحدة الأميركية، وجنوب أفريقيا.

أسمائه:

-كثيرة، بالعربية: الصبار، الصبر، الصبير، التين الشوكي.

-وفي الغرب،Rabbit ear Cactus, Prickly pear Cactus, Opuntia, Anti - hyperglycemic, Pectin, Hypo cholesterimic, Diabin

-ويطلق المكسيكيون اسم Napal على ثمرة الصبير.

-استعمل الصبار منذ أكثر من 7000 سنة، أكل البشري الثمرة الناضجة الغضة لفوائدها الغذائية، ومؤخراً وفي العشرين سنة الأخيرة اهتم العلم بدراسة هذه النبتة الطبية المهمة عبر الأبحاث والدراسة التحليلية. أول الاهتمامات الأكاديمية كانت في أميركا اللاتينية لوفرة هذه النبتة في الصحاري عندهم والأراضي القاحلة، عرفها الفراعنة والرومان واليونانيون والعرب؛ ولم تغب فوائد الثمرة عن الأطباء القدماء من أمثال أبو قراط وديسكوريدس، وابن سينا ومن

قبله الرازي. وقد تحدثوا عن فوائدها الطبية، إلا أن الطب الحديث زاد عليها كثيراً.

-اعتبر الصبار نبتة طبية عند القدماء خاصة عند الإمبراطوريات المحلية في أميركا، أهمها Native Nahutal population in Mexico. توارث الآباء والأجداد عن استعمال الصبير في معالجة داء السكري Diabetes Mellitus، ومكافحة أمراض الدهن بالدم.

-أثبتت التجارب الطبية في العيادات والاختبارات فائدة الصبير كخافض لمستوى السكر بالدم. جرت عدة محاولات لعزل وتنقية ومعرفة المواد المسؤولة عن تخفيض مستوى السكر بالدم الموجودة بالصبير وتم تطوير الأبحاث. إلا أن ميكانيكية عمل الصبير في تخفيض مستوى السكر بالدم لا زالت غير معروفة.

تركيبته:

-يحتوي: Lignanلينان، Cellulose سيليلوز، Pectin بكتن، Mucilage هلام، Gum صمغ، وجميعها ألياف Fibres منها ما يذوب بالماء، ومنها ما لا يذوب بالماء.

- أحماض أمينية: 18 نوعاً.
- معادن: كالسيوم، ماغنزيوم، صوديوم، بوتاسيوم، والحديد.
- الفيتامينات: Folic acid, Vit B12 , Vit A , Vit B1 , Vit B2 , Vit B3 , Vit C , Vit E.
- كاربوهيدرات.

-الدراسات توضح أن الصبير مادة غذائية قيمة داعمة لمناعة الجسم، ولكلٍّ من الغدد بالجسم، الجهاز العصبي، الدورة الدموية، الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- **تنظيم مستوى السكر بالدم عند مرضى السكري:**

-الأحماض الأمينية Amino acids الثمانية عشرة المتوفرة فيه تعطي الجسم الطاقة وتمنع التعب، وتساعد الجسم على تخفيض السكر بالدم. (الجسم يستعمل الأحماض الأمينية في إنتاج الطاقة للجسم بدل السكريات)، يقوي الصبير وينشط الكبد والبنكرياس، وبذلك يزيد التأثير بالأنسولين الذي ينشط حركة الجلوكوز Glucose من الدم إلى خلايا الجسم حيث يستعمل السكر في إنتاج الطاقة، كذلك يقلل الصبير من هضم النشويات والتي تتحول إلى سكريات.

2- **غذاء جيد:** بالمقارنة مع نباتات أخرى، نجد أنّ الصبير مغذٍ ممتازٌ يقوي الكبد والبنكرياس، وصحة هذين العضوين مهمة لتحويل السكريات النشوية إلى مادة سكرية محفوظة Glucogen، تستعمل لإنتاج الطاقة بالجسم.

-الفيتامينات الموجودة بالصبير (A , B_1 , B_2 , B_3 , C)، والمعادن: (كالسيوم، مغنزيوم، صوديوم، بوتاسيوم وحديد).

والألياف: Lignan, Cellulose, Hemi cellulose, Pectin, Mucilag، بالإضافة إلى وجود 18 حمضاً أمينياً جميعها يساعد على تنشيط مضادات التسمم في الكبد والبنكرياس، ويحسن وظائف ومهام هذين العضوين ويهيىء الخلايا ويجعلها جاهزة لتأثير الأنسولين.

3- **الجهاز الهضمي:** تمنع القرحات المعوية ومشاكل المعدة والأمعاء، وذلك عن طريق الألياف النباتية والهلام، وتمنع تراكم وزيادة إنتاج أسيد المعدة، مما يحمي بطانة المعدة الخاطية، وبذلك يكون هنالك وقاية للمعدة من المأكولات الغنية بالبهارات، الأسبيرين، والعقاقير والمسكنات.

4- **يحسن الهضم وينشط وظيفة الكبد:** يمنع عدة أمراض ويمنع تسمم الأعضاء خصوصاً الكبد، وذلك بواسطة الفيتامينات التي ذكرناها والمعادن والألياف والأحماض الأمينية 18، وهو منشط، ليس فقط للكبد بل كل البدن. كذلك الجزئيات الحرة المتكونة من الأمونيا والسموم البيئية الناتجة عن شرب الكحول والتدخين، والتي تكبح جميعها عمل جهاز المناعة، تلك الجزيئات يزيلها الصبير، وينشط جميع وظائف الجسم. كذلك فإن مواد Phytochemicals الموجودة بالصبير تمنع نمو السرطانات. والدراسات على الحيوانات تثبت أن إعطاء عصارة الصبير تزيد في فعالية أجهزة المناعة في منع نمو الأورام الخبيثة.

5- **يخفض مستوى الدهون بالدم:** يخفض الصبير مستوى كوليسترول الدم. فالأحماض الأمينية والألياف و $VitB_3$ نياسين تمنع تحول الفائض من سكر الدم إلى دهون، ويخفض Tola cholestrol, Triglycide, LDL عن طريق استقلاب Metabolizingالدهون والأحماض الدهنية، وإزالة الزائد من أحماض الصفراء acids Bile، (هذه الأخيرة تتحول إلى كوليسترول). الدراسات الأخيرة على نياسين Vit B3 تظهر بأنها تعمل على الكوليسترول السيئ LDL وتحوله إلى أنواع

كوليسترول نافع. وبذلك تخفف من الإمكانية بالإصابة بأمراض القلب.

6- **نشاف الأوعية الدموية:** الأحماض الأمينية. الألياف. Vit C و VitA المضاد للأكسدة بالصبير. تمنع أي احتمال في خراب جدران الأوعية الدموية وتشكّل الصفيحات الدهنية Fatty plaques.

7- **يكافح السمنة:** الأحماض الأمينية 18. والألياف تعطي الجسم طاقة أكثر. وتحدث بالجسم تعباً أقل مما يساعد الجسم على تخفيض معدل سكر الدم. وتكون النتيجة أنه يحسن المزاج. ويكبح الشهية على الطعام ويؤمن الغذاء اللازم الكافي (nutrient). ويمنع تشكل وبناء الدهون وتحليل وإفراز الدهون ويزيد تكسّر وتحلل الدهون وإخراجها من الجسم (break down and excretion).

-وهي تساعد على مكافحة السمنة من خلال غناها بالألياف التي لا تذوبinsoluble fibreمثل (lignans) التي تزيد الإحساس بالامتلاء والشبع والتخمة.

-وبروتينات الصبير النباتية تساعد الجسم على سحب السوائل من الأنسجة إلى الأوعية الدموية. وبذلك تكافح حصول cellulitis. وانحباس الماء بالجسم.

8- **الجهاز البولي:** عصير الصبير ويستعمل في المكسيك كمدر للبول مانع للالتهابات Anti inflammatory diuretic. يستعمل لتخفيف الآلام خلال أو بعد التبول. هذا التأثير يحصل بواسطة Amino acids + bioflavonoids + fibres الموجودة بالصبير.

9- **الجهاز العصبي:** يمنع الصبير حصول التهاب الأعصاب الذي يحصل عند المصابين بالسكري Diabetic Neuropatcy. ويعطي الجهاز العصبي توازنه ويريحه balancing and calming.

10- **المواد** Phytochemicals : functional foods أو Neutriceuticals . تعمل هذه المواد بأربع طرق تجعل الجسم يكافح الأمراض:

1- مجموعة تعمل كمضادات الأكسدة وهي تمنع تراكم الجزئيات الحرة. والتي إذا تراكمت تساعد على حصول تلف الأنسجة التي تؤدي إلى السكري. السرطانات. أمراض القلب. التهاب المفاصل أو أمراض أخرى.

2- مجموعة أخرىDetoxifiers . وهي تساعد الجسم على إخراج المواد السامة المأكولة أو التي ينتجها الجسم.

3- مجموعة ثالثة hormone modulators وphytohormones . هي التي تقدح زناد إنتاج هرمونات مثل (الأنسولين). بدائل Osetrogen.

4- المجموعة الرابعة: cell regulators تساعد الجسم البشري على السيطرة على نمو الأورام.

الصبير البري
Aloe Vera

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق، العصير، اللبن.

-من عائلة الزنبقيات Liliaceae التي من أعضائها الزنبق lily ، التوليب tulip ، الثوم garlic والبصل onion.

-هنالك 500 جنس صبير غير الصنف المذكور Aloe vera.

-صنف الصبير المذكور لا يحتوي على ثمار، وهو نبات كثيف غليظ السمك، أوراقه تمتاز بكمية من اللحم السميك، والأفضل أن لا يخلو مطبخ منه، بحيث يزرع بفخارة، وعند حصول حروق محدودة وجروح صغيرة تقطع ورقة، يقحط منها السائل اللزج (gel)، ويوضع مباشرة على الجلد في مكان الإصابة، حيث ينشف السائل ويكوّن ضماداً طبيعياً يقفل الجرح ويطبّق أطراف الجلد على بعضها البعض، ويمنع الالتهابات.

الموطن والتاريخ:

-معروف في بلادنا باسم الصبير، وفي الغرب بالاسمAloe ، والتي كما تذكر مصادرهم بأنها تشتق من كلمة عربية "الواه" Aloeh، وهي تعني "المر واللماع" (bitter and shiny) وهو وصف للسائل اللزج الموجود بداخل الأوراق.

-ظهرت رسومات الصبير Aloe vera داخل المعابد الفرعونية والتي تعود إلى B.C 3000سنة ما قبل الميلاد، ويذكر الإنجيل الصبير

في عدة مقاطع. والأغلب أنّ الصنف المذكور هو غير Aloe vera وفي العالم القديم كثير من النباتات المرة والصمغية كانت تسمى: Aloe .

-لعب الصبير دوراً شفائياً منذ فجر التاريخ. الكتابات الفرعونية القديمة منذ 1500ق.م أوصت به كمضاد للالتهابات الجلدية، ومشاكل الجلد الأخرى وكمسهل للطبيعة، وهي نفس توصيات الطب الحديث.

-كان الصبير من النباتات غير المخدرة القليلة التي كانت لها أهمية بالحرب، فقد احتل الإسكندر الكبير مصر سنة 332 ق.م، وكان قد سمع عن نبتة لها قدرة مدهشة على شفاء الجروح، موجودة على جزيرة تسمى: "صوميليا" (somalia)، ولكي تشفى جروح جنوده ولمنع الشفاء عن جنود العدو، أرسل جيشاً لاحتلال الجزيرة، والنبتة كانت الصبير.

-الطبيب الإغريقي ديسقوريدس Deoscorides وصف الصبير كاستعمال خارجي لعلاج الجروح، البواسير، القروح وسقوط الشعر.

-المعالج الطبيعي "Naturalist" الروماني "Pliny"، وصف الصبير كشراب مسهل للطبيعة.

-نقل التجار العرب الصبير من إسبانيا إلى آسيا في حوالي القرن السادس، ومن ثم قدموا النبتة إلى الأطباء الهنود الذين يسمون Ayurvedic phycicians، وهو نوع من الطبابة النباتية القديمة وجدت في الهند القديمة، استعملوا النبتة في علاج أمراض الجلد، مكافحة الديدان المعوية ومشاكل وآلام الدورة الشهرية عند الإناث. واستعمل الصينيون النبتة لنفس الأهداف.

-مؤخراً استعمل الأطباء عصارة الصبير لعدة علاجات منها: الجروح والحروق والبواسير، ولم تزل العلاجات بالصبير مستمرة. استعمل الدكتور الظواهري خلاصة الصبير في صنع إبرة تحقن بالعضل لمعالجة مشاكل الجلد ولمنع تساقط الشعر، واسم العقار Aloderm، كما صنع سائلاً يدهن على فروة الرأس أو على الجلد.

تركيبته:

-هناك أكثر من 75 صنفاً من المركبات في صبير vera .

- فيتامينات مضادة للأكسدة: choline folic, Vit A , Vit C , Vit E , Vit B1 , Vit B2 , acid, Vit B12 (rare).

- معادن: صوديوم، بوتاسيوم، كالسيوم، مغنزيوم، منغنيز، نحاس، زنك (توتيا)، كروميوم وحديد.

- أحماض أمينية: 22 - 20 حمضاً أمينياً ضرورياً (Necessary AA) منها 8 - 7 أحماض أساسية (esential AA).

- مطهرات lupeal, salicylic acid, phenol, urea .

nitrogen, cinnamic acid, sulfur -

-لذلك فهو يقضي على كل الجراثيم الداخلية والخارجية ويسكن الألم.

- أحماض دهنية:Anti- inflammatory

-وهي تندرج تحت السترويدات النباتية: plant steroids.

cholestrol -

campesterol -

- B sitosterol, وهي مادة مضادة للحساسية.

-عظمة النبتة تظهر في أنّ المواد تتكامل وتكمل بعضها البعض synergetic relationship.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- يحتوي الصبير على مادة Germanium ، وهي عنصر يحتاجه الجسم بكميات ضئيلة trace element. وهي موجودة بالطعام والنباتات التالية: الثوم. فطر شيتاك shiitake mushroom. الجنسنغ Gensing. الصوما Suma. وهي عشبة مقوية {Tonic herb}، موجودة بأميركا الجنوبية وفي الصبير Aloe vera.

-سنة 1980 نشر الياباني Kazuhiko Asai صاحب مؤسسة Asai Germanium Research institute كتاباً عن مادة Organic Germanium. كان تحت عنوان Miracle cure: organic Germanium. وشرح فيه عن فوائد الجرمانيوم الطبيعي العضوي الموجود بالطعام والنباتات المذكورة. لاحظ الدكتور Asai بأن أهم النباتات الصينية تحتوي على كميات عالية من Organic Germanium. هي آمنة للاستعمال البشري. وفي كتابه ذكر الدكتور Asai بأن الجرمانيوم العضوي يمتاز بأنه:

أ- علاج مضاد للسرطانات قوي وغير سام (دون آثار جانبية سامة).

ب- مفيد لعلاجات طبية أخرى كثيرة مثل:

(Rheuma arthritis-مرض يصيب المفاصل ويدمرها).

ج- مضاد للخمائر والتهاباتها (فطر) Candida Albican infection.

د- التهابات الفيروس Viral infection.

-بعد ذلك خرج Organic Germanium عن دائرة الضوء المسلط عليه.

-مؤخراً رجع Organic Germanium إلى دائرة الضوء من جديد على أثر ظهور دراسات جديدة تؤكد بأن الجرمانيوم العضوي:

-ينشط مناعة الجسم خاصةً لدى المصابين بأمراض تسمى: Autoimmune diseases، مثل المرض الذي ذكرته قبل rheumatoid arthritis وغيره. في هذا المرض تهاجم خلايا المناعة

immune cells خلايا الجسم الأخرى وتعاملها كأنها جسم غريب فتدمرها.

-ينشط الجرمانيوم العضوي الخلايا المسماة "القاتل الطبيعي" ,Naturla killer cells T- cells,B- cells وهي تكافح الالتهابات والأورام.

-يزيل أي عيب في جهاز المناعة immune system والتي تؤدي إلى أن خلايا الجسم تهاجم خلايا أخرى من نفس الجسم كما ذكرت.

-دراسات جديدة أخرى تذكر بأن الجرمانيوم العضوي يكبح نمو عدة أنواع من السرطانات في حيوانات المختبر.

-كذلك في تقارير أخرى تذكر الدراسات بأن الجرمانيوم العضوي تزيل الآلام الحادة التي تصيب مرضى السرطان.

-المعالجون الطبيعيون والأطباء يستعملون Organic Germanium في علاج حالات التهابات كثيرة لا تؤثر فيها مضادات حيوية مثل الفيروس المسمى: Barr virus - Epstein. بالإضافة إلى البكتريا التالية التي تهاجم الجروح: coli, strains of staphylococcus, Esherichia streptococcus, salmonella, shigella. وأنواع من الفطر مثل candida Albican كما ذكرت آنفاً.

2- يعالج الصبير مرض الصدفية: وهو مرض يصيب الجلد: ففي دراسة أجريت في مستشفى Malamo University hospital، في السويد أعطى الباحثون 60 مريضاً مصاباً بالصدفية Psoriasis كريمات فئة منها تحتوي على خلاصة الصبير 0.5٪ gel. والفئة الأخرى Placebo لا يحتوي الكريم أي مادة. وكان على المرضى أن يضعوا المرهم ثلاث مرات يومياً: خمسة أيام في الأسبوع، ولمدة علاج تبلغ 16 أسبوعاً. في فئة placeboكانت نسبة التحسن 7 ٪ . الفئة التي استعملت الصبير كانت نسبة التحسن 83 ٪.

-[ملاحظة: البلاسيبو "Placebo" هي أدوية لا تحتوي أية مركبات معالجة. تعطى لفئة من المرضى الذين يجري الباحثون التجارب عليهم. لمعرفة التأثير النفسي في علاج المرض المدروس ونسبة التحسن تبعاً للحالة النفسية].

3- معالجة الجروح، الحروق، جلف (قشط) الجلد وحروق الشمس:

-يحتوي الصبير على المركبات التالية: bradykinase, salicylic acid, magnesium lactate.

جميعها تزيل التهابات وتورم واحمرار الجلد المجروح. كما أن لهذه المركبات مفعولاً لإزالة الألم . والحكاك (الرعيان) في الجلد.

-في الطب الحديث أول مرة جاء ذكر الصبير فيه كمعالج للجروح والحروق كان سنة 1935 عندما ذكرت مجلة American medical journal عن حالة امرأة أصابتها حروق بأشعة x –

ray، تمت معالجتها بقحط المادة اللزجة من ورق الصبير التي قُطعت من النبتة.

-ومن ذلك الوقت والتقارير تتوالى عن معالجة الحروق درجة أولى ودرجة ثانية(first and second degree).

4- علاج حالات متنوعة:

- علاج حب الشباب.
- علاج عضات الجليد.Frost bite
- الربو.
- النزيف.
- العمى.
- التهابات Brusitis.
- الرشح.
- التهاب القولون أو ما يسمى: Colitis.
- قبوضة المعدة.
- الإحباط.
- السكري.
- الغلوكوما: ارتفاع ضغط العين.
- البواصير.
- نقص دم الميعاد عند الإناث وقلة عدد الدورات.
- الصرع seizures.
- قرحات المعدة.
- الدوالي (الفاريز).
- مسامير الأرجلsoftens corns and calluses of feet.

5- الاهتمام بصحة البشرة: لإبقاء الجلد بصحة جيدة ولإعادة الرطوبة التي تجف عن الجلد فيفقد مظهره اللماع والرطب والطري. ويتوجب على الإنسان شرب حوالي 8 أكواب من الماء حتى يصل الجسم إلى درجة مشبعة من السوائل (body well hydrated). وبما أن هذا الحل "ثقيل الدم". كان استعمال المواد المسماة المرطبات moisturizers. والتي منها الصبير Aloe vera الذي يمكّن الجلد أن يحتفظ برطوبته. يحتوي صبير Aloe Veraعلى مواد مرطبة طبيعية تسمى: mucopolysaccharides. ومفعولها يشبه مفعول الخلايا المرطبة moisturizing cells

الموجودة في طبقة الجلد المسماة dermis وهي تحافظ على ترطيب البشرة.

-عرف الأطباء الفراعنة هذا التأثير، وعرفت كليوباترا من الأطباء هذا السر. فبدأت بتدليك جلدها بعصارة الصبير لكي تجعل بشرتها تشرق وتلمع. وهكذا أصبح الصبير مركباً يدخل في خلطات كثيرة لحماية وعلاج البشرة Skin - Care products و Cosmetics والصحيح إذا كنا نريد الفعل الصحيح والتأثير الأحسن: يجب اتباع ما عملته كليوباترا باستعمال عصارة الأوراق الغضة الخضراء ذات العصارة الطازجة؛ لأن العصارة الموجودة في المركبات التجارية stabilized gel, preserved gel. لا تعطي نفس مفعول العصارة الطازجة.

-إن عصارة الصبير الطازج يعطي الصحة والنضارة للبشرة والإشراق، ولكن لن يحول أي امرأة إلى كليوباترا التي عرفت أسرار الجمال والعناية بالبشرة، وكانت من أوائل من استعمل الحليب للحفاظ على الجسم والبشرة!

العنب، مشتقات بذر العنب

Grape, Grape seeds extract vitisvinifera

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، البذر، الورق الذي يستعمل للطبخ في بعض دول بلدان حوض الأبيض المتوسط (جميع الدول العربية)، بالإضافة إلى تركيا واليونان.

التاريخ والموطن:

-يعود إلى مرحلة ما قبل التاريخ القديمة، والنبتة أساس مصدرها آسيا، عرفها المصريون والرومان والإغريق، وأكلوها كطعام وشربوا عصارتها. ترمز الكرمة إلى إله الكرمة عند اليونان Dionyososديونيسوس، ظهرت منحوتات بالتماثيل والصور على جدران العمارات القديمة. والكرمة موجودة في آسيا وأفريقيا وأميركا الشمالية والوسطى والجنوبية، بالإضافة إلى أوروبا.

تركيبتها:

-العنقود الطازج يحتوي على:

- ماء Water 82٪
- غلوسيدات Glusides 16٪
- بروتينات Proteins 1٪

-أملاح معدنية: بوتاسيوم، حديد، سيلينيوم، بورون.

-فيتامينات: Vit A , PP, Vit B1 , Vit B2 , Vit B5 , vit B6 .Vit C

-الثمار المجففة (الزبيب) غنية

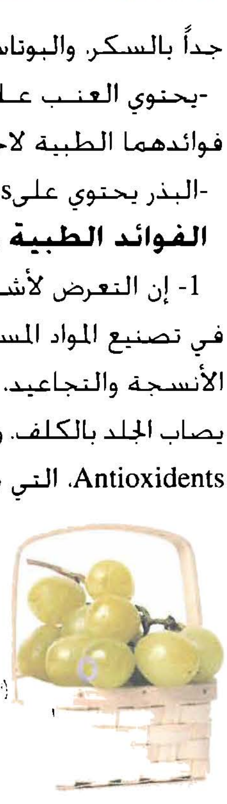
جداً بالسكر، والبوتاسيوم والحديد مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات Vit B.

-يحتوي العنب على Phyochemicals مثل Ellagic acid و Resveratrol. وسنذكر عن فوائدهما الطبية لاحقاً.

-البذر يحتوي علىProantho cyanidins.

الفوائد الطبية والاستعمالات: (للعنب وبذر العنب)

1- إن التعرض لأشعة الشمس لأكثر من نصف ساعة عند الإنسان والحيوان والنبات، يبدأ في تصنيع المواد المسماة جزئيات حرة Free radicals. وهي مواد ضارة تؤدي إلى شيخوخة الأنسجة والتجاعيد، وإذا بقي المرء لفترة طويلة تحت تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية يصاب الجلد بالكلف. وللعنب وبذر العنب مفعول يعاكس هذا، وذلك عبر المواد المضادة للأكسدة Antioxidents، التي يحتويها العنب وذلك بوجود فيتامين Vit A.



2- وجود مادة Ellagic acid في العنب وبذر العنب يفكك المواد المسرطنة الموجودة داخل الجسم، وبذلك يمنع نمو السرطانات، ويمنع تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية.

3- إن وجود مادة Resveratrol رسفيراترول الموجودة في العنب وبذره، يعطي حماية للقلب والأوعية الدموية. وقد أظهرت الأبحاث مؤخراً باليابان بأن هذه المادة تمنع نشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis

بالحيوانات. أثبت العلماء في جامعة كورنيل (Cornell universityالدكتور ليروى كريزي). بأن العنب الأسود وبذره يحتوي على كميات عالية جداً من رسفيراترول لا يحتوي مثلها العنب الأبيض أو الأخضر. وحسب الدكتور كريزي فإن العنب الأصفر والأخضر يحتوي على القليل من رسفيراترول. ولكن يجب تناول جميع أنواع العنب بما يحتويه من مادة Ellagic acid. والمواد الأخرى المفيدة.

-يوصف العنب وبذره لعلاج أمراض الأوعية الدموية مثل: Capillary fragility. وهو مرض يصيب الأوعية الشعرية بالتهتك. Chronic venous(insufficiency CHI). وهو خفين يصيب الأطراف السفلى. Varicose vein. الدوالي وهو مرض معروف (الفاريز). Haemorrhoids البواسير. Arteriosclerosis of coronary artery. وهو نشاف الأوعية الدموية التاجية (القلبية). Retinopathiesوهو انسداد وتهتك الأوعبة الدموية في شبكية العين.

4- بسبب احتواء العنب الأحمر وبذره على معدن Selenium السلينيوم: يمنع العنب السرطانات. والجدير بالذكر أنّ محتوى الأرض من السلينيوم يختلف من بلد إلى آخر. وفي الولايات المتحدة الأميركية يختلف مستوى التربة من السلينيوم من ولاية إلى أخرى. وكلما ارتفع مستوى السلينيوم بالدم كلما قلت نسبة الإصابة بالسرطانات بالسكان. وكلما ارتفعت نسبة السلينيوم بالتربة كلما كانت المنتوجات الزراعية التي تحتوي السلينيوم غنية بهذا المعدن. وقد دلت التجارب أنّ الفئران المخبرية التي تغذت على غذاء غني بالدهون غير المشبعة Poly unsaturated fats القليلة السلينيوم. فإنها تصاب بأورام بالثدي. والفئران التي

تطعم بالدهون غير المشبعة والسلينيوم الجيد لا تصاب بالأورام.

-كذلك بسبب تأثير السلينيوم المضاد للأكسدة يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية. فالولايات في أميركا التي تحتوي أقل نسب سلينيوم في تربتها، نجد فيها أعلى نسبة إصابة بأمراض الجلطات.

5- بسبب احتواء العنب وبذره على معدنBoron . وهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي Oestrogen، وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث.

6- يحتوي بذر العنب الأحمر خصوصاً على الكثير من المواد المسماة بروانثوسينيدين Proanthocyanidins، وهي شبيهة بالمواد الموجودة بالنباتات والمسماة Flavonoidsفلافونيدات، وهي تحمي خلايا الدهن من مشاكل الجزئيات الحرة وتدميرها للأنسجة والخلايا، وهي تمنع أيضاً أمراض القلب بأن تحمي مادة Collagen "كولجين" الضرورية لسلامة الأوعية الدموية.

7- تلعب بذور العنب باحتوائها مواد بروانثوسينيدين دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا، والفيروسات والفطريات، كما تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات Anti inflammatory.

الفريز (الفراولة)

Wild Strawberry
Fragaria Vesca

الأجزاء المستعملة:

-الثمار، الأوراق، والجذر.

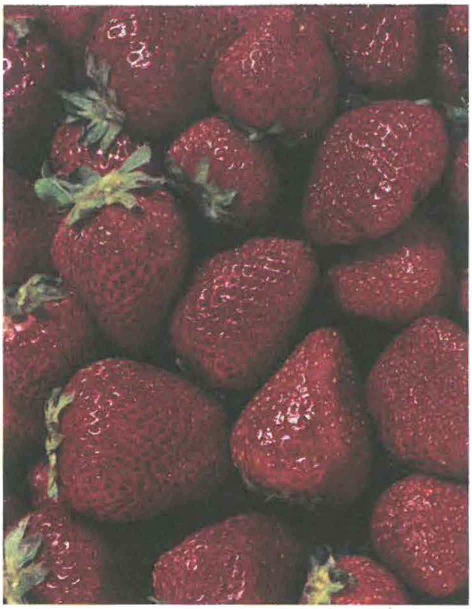
موطنه وتاريخه:

-يزرع في النصف الشمالي من الكرة الأرضية وخصوصاً الأماكن الباردة. أقدم وأول ذكر للفريز كان في كتابات إنكليزية وهي عبارة عن لائحة سكسونية للنباتات في القرن العاشر للميلاد. وذكر Ben Jonson الفريز في كتاباته سنة 1605م. وهو من فصيلة الورديات Rosacees، هنالك النوع البري والنوع الزراعي. وموطنه الأول أوروبا وتحديداً في جبال الألب. زُرِع الفريز لأول مرة في القرن السابع عشر في أيام لويس الرابع عشر. عندما أمر هذا الملك بزرع هذه النبتة في حدائقه الملكية في قصر فرساي. وهذه الفاكهة أخذت اسمها من اسم الشخص الذي حملها إلى فرنسا وكان اسمه "فريزييه".

-استعمله Linné لمعالجة الآلام في أصابع القدمين بسبب مرض النقرس Gout وكانت النتيجة أن خفت الآلام والأوجاع وتحسّنت حالة عالم النباتات المذكور.

-حالياً يزرع الفريز (الفراولة) في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط خصوصاً لبنان الذي كان السبّاق في زراعته قبل الدول الأخرى، ومن بين الدول الأوروبية فإن فرنسا هي الدولة الأكثر استعمالاً وحباً وشغفاً بالفريز.

-عادة تظهر ثمار الفريز خلال الربيع. ولكن حالياً تظهر ثمار الفريز في كانون الأول (ديسمبر) وكانون الثاني (يناير) وذلك نتيجة زرع النبتة في "الخيم



البلاستيكية "Glear House".

تركيبته:

- غني بالسكريات.
- مواد هلامية.
- زيوت عطرية طيارة.
- ألياف.
- Pectin
- غني بالأملاح المعدنية: الكالسيوم، الفوسفور، الحديد، الصوديوم.
- الفيتامينات: فيتامين Vit B Complex ، ونسبة عالية من Vit C .
- بروتين.
- مواد قابضة Astringent
- Cissotanic acid
- malic acid
- Citric acid
- يحتوي على حامض السليسيلات Acety Salycilic acid طبيعي وهو الذي يعطي مفعولاً طبياً مهماً.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل في معالجة الأمراض والآلام العصبية خصوصاً النوع الذي يسمى (الرثية العصبية (Rhumatoid arthritis) وهو يصيب مفاصل اليد كثيراً.

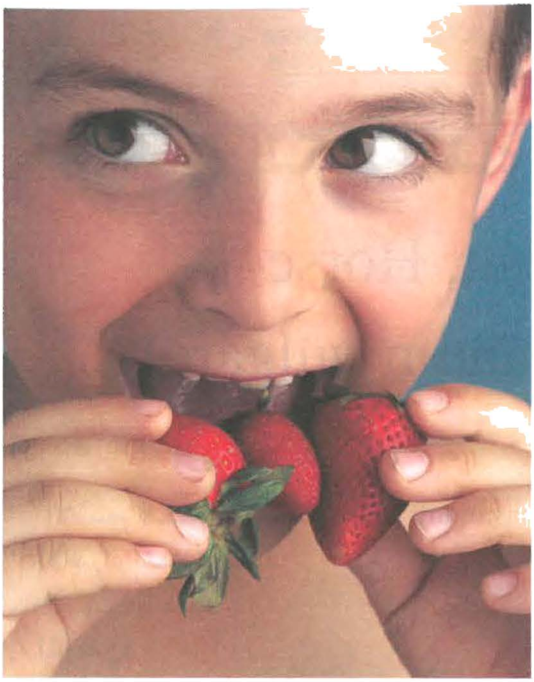
2- يسكّن أمراض النقرس عن طريق مفعوله المدر للبول الذي يُخرج بلورات الأسيد يوريك Uric acid crystals التي تتراكم في أنسجة الجسم وتسبب الآلام، وتخرج البلورات عبر البول. كما أن حامض Acetyl Salysilic يسكّن الآلام والأوجاع، وهذا مفعول ثانٍ يضاف إلى المفعول الأول.

3- يزيل الأملاح والبلورات من الجهاز البولي فيمنع نوبات الرمل، ويمنع تشكّل الحصى البولية (urinary lithiasis) يدر البول ويمنع الالتهابات البولية.

4- ينشط الجسم بواسطة مواده التي يحتويها خصوصاً Vit C وأسيد السليسليك.

5- يخفض حرارة الجسم عند المحرورين، يزيد في إفراز العرق.

6- ينشط الكبد للقيام بوظائفه، ويستعمل في معالجة أنواع الريقانHepatitis ، يدر الصفراء الضرورية لهضم الدهون (bile)، يمنع تكوّن الحصى في مجاري الصفراء.



7- يهدىء الأعصاب، ويعدل المزاج ويمنع التوتر.

8- له مفعول مضاد للجراثيم خصوصاً عصيات التيفوئيد Typhoid Para Typhoid bacilli وغيرها من الجراثيم.

9- ملين للطبيعة ذو فعل لطيف.

10- له تأثير قابض Astringent لذلك يمكن استعماله بالإسهالات أيضاً.

11- الفريز ينظف الأسنان، يزيل البقع وتغيُّر لون الأسنان والاصفرار وذلك بترك العصير في الفم لمدة خمسة دقائق ثم يبلع العصير ويتمضمض بماء يضاف إليه القليل من الكربونة $NaHCO_3$.

12- يقطع الفريز ويدلك به بشرة الوجه بعد غسلها، هذا الدبار ينقي الوجه ويبيّض البشرة، ويزيل الكلف ويمنع ضربات الشمس أن تؤذي وجه الإنسان أو أن تلوّن بشرته. مع الإشارة إلى أنه عند استعمال الفريز يجب عدم استعمال الصابون.

-يمكن وضع عصير الفريز على الوجه بعد غسل الوجه بالماء، وتركه عليه مع التدليك لمدة ساعة. بعد ذلك يُغسل الوجه بالماء الدافىء المضاف إليه عدة نقاط من Tincture Benzoin.

13- يأكله المصابون بالسكري دون حرج لوجود سكر الفاكهة وهو يختلف عن السكر الذي يضر المصابين بالسكري.

تنبيهات جانبية:

- إن الفريز يحتاج إلى تنظيف جيد قبل الاستعمال خصوصاً من آثار المبيدات التي ترش عليه، وهذا يتطلب عناية ودقة لأن ثمار الفريز رقيقة ولا تتحمل الخشونة باللمس أو الغسل والأفضل أن يؤكل بعد الغسل مباشرة (طازج).

- يمكن لهذه الفاكهة أن تحدث الحساسية عند بعض الناس، والامتناع أولى في هذه الحالة من تناولها.

الكستناء أبو فروة

Chestnut, Horse
(Hippocastanum vulgare)

الاسم العلمي للكستناء: Aesculus hippocastunum

الأجزاء المستعملة:

-القشرة والثمرة.

الموطن:

-مناطق شمال ووسط آسيا، ومنها انتقلت إلى إنكلترا في أواسط القرن السادس عشر.

-واشتقاق الاسم Aesculus من كلمة Esca أي طعام، وهو اسم كان يطلق على أجناس من البلوط.وشجرة الكستناء تزرع في أوروبا لأمور الزخرفة والزينة في المدن والحدائق الخاصة والجنائن والجادات أي الشوارع المزروعة بالشجر، تتفتح أزهارها بالربيع لتعطي مناظر جميلة.

تركيبته:

-الثمرة تحتوي على المواد التالية:

- ماء 3.04٪.
- رماد 2.66 Ash٪
- زيت بروتيني صرف (crude) 34. 5٪.
- كربوهيدرات 73.97 Carbohydrates ٪.

الاستعمالات الطبية:

-القشرة لها تأثير مقوٍّ ومخدّر خافض للحرارة Febrifuge ويستعمل القشر طلاء على الجروح والقروح.

-أما الثمرة: فهي تستعمل في معالجة الروماتيزم. و neuralgia أي الأوجاع الناجمة عن العصب.

-ويستعمل الثمر أيضاً في مشاكل وأمراض المستقيم وأمراض البواسير الداخلية والخارجية.

-وتم تقديم وجبات الكستناء أبو فروة إلى البقر والخراف وإلى خنزيرين.

-بالنسبة للبقر فقد ازدادت وزناً.

-وبالنسبة للخراف كان التأثير جيداً دون ظهور أي مرض.

-أما بالنسبة للخنازير فلم تقرب وجبة الكستناء.

-وتعتبر الكستناء غذاء مغذياً للحيوانات الأليفة.

الليمون الحامض

Lemon

(Citrus Limonun)

الأجزاء المستعملة:

-القشرة، العصير، الزيت، والبذور.

الموطن:

-بلاده شمال الهند في آسيا.

تركيبته:

-القشر: زيت، بلورات Glucoside Hesperidin وهو مر الطعم.

-العصير: Citric acid 6.7 - 8.6%، سكر، علكة، بوتاسيوم.

-الزيت: يتركب من Dextrogyre : 7-8% citral, Pinene, citronellal geraniol .

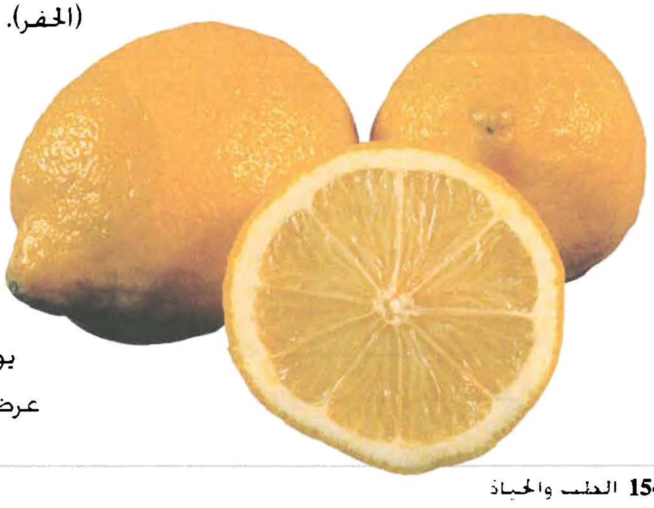
فوائده واستعمالاته الطبية:

-العصير:

1- العصير يكافح البرد والنزلات مثل الإنفلونزا بسبب Vit C كشراب وكغرغرة.

2- يمنع مرض نقص Vit C المسمى: Seruvy (الحفر).

-والسفن الإنكليزية حسب القانون مجبرة على حمل كميات كبيرة من الحامض أو عصيره، فكل بحّار على الباخرة يحصل على ما مقداره أوقية من الحامض يومياً بعد 10 أيام من الخروج إلى عرض البحر.



3- خافض للحرارة ومبرِّد، كاسر للعطش.

4- مدر للبول، يعالج أمراض قصور الكلى ويفتت الحصى والرمل، يقتل الجراثيم التي تعيش في المجاري البولية، يمنع الزلال.

5- يعالج الآلام العصبية والروماتيزم، مهدىء للأعصاب.

6- يعطى في علاج إدمان المواد المخدرة مثل الأفيون.

7- يعالج الحساسية الجلدية شرباً وموضعياً خصوصاً المخفف.

8- يكافح نزيف الرحم.

9- يقوي جدران الأوعية الدموية والشرايين لوجود مادة Rutin وVit C .

10- يكافح الإصابة بضربات الشمس وقاية وعلاجاً.

11- يعالج اليرقان.

12- مضاد للهستامين والحساسية.

13- يستعمل كمضاد للإصابة بالملاريا.

14- يحفظ الصحة بتقويته لمناعة الجسم.

15- يكافح الإسهالات والالتهابات.

القشر:

1- مجشىء، مكرع، مطعم (ذو نكهة عطرية).

2- يطرد البعوض musquito repelent.

3- معطر للجلد والثياب.

البذر:

1- خافض لمستوى السكر بالدم.

2- مهدىء قوي للأعصاب، مفرّح، يعدل اعتلال المزاج mood disorders.

3- مضاد للحساسية خصوصاً الجلدية والأنف.

المشمش

Apricot

(Armeniaca Vulgaris)

تاريخه:

-حسب الاسم Armeniaca الذي يدل على بلاد أرمينيا، فقد كان الاعتقاد بأن المشمش خرج من بلاد الأرمن، حيث كان يزرع منذ قديم الزمان، ويرى البعض بأن الموطن الأصلي للمشمش هو شمال الصين وخاصة هملايا وبعض الأجزاء الأخرى من آسيا المعتدلة، حيث يزرع في هذه المناطق، وقد أدخل إلى إنكلترا عبر إيطاليا خلال حكم الملك هنري الثالث.

تركيبته:

- ماء 81%.
- سكر 8.1%.
- أملاح معدنية 0.8%.
- ألياف 8%.
- يحتوي أيضاً فيتامين Vit C , Vit B 2 , Vit B 1 , A بوتاسيوم، صوديوم، فوسفور، حديد، كالسيوم.
- أما زيت بذر المشمش فهو يحتوي رئيسياً على: Oleinوكمية قليلة من Glyceride of lanolic acid.

-وهو غالي الثمن ويلعب دوراً مهماً في تجارة المواد التجميلية لما للزيت من تأثير ملطف للجلد ويصنع منه الصابون، المراهم المنعمة للجلد Cold Cream ومستحضرات تستعمل في صناعة العطور أيضاً.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يكسر العطش، ويلين الطبيعة، ويستعمل خاصة في شهر رمضان لتحضير شراب المشمش مع المكسرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناجين عن تخفيف الطعام والشراب خصوصاً بالصيف.

2- يعالج أمراض الحساسية وخصوصاً الطفوح الجلدي المسمى: "الشري".

3- زيت بذر المشمش يعالج تدلي البواسير ويحسّن الدورة الدموية في الأوردة الموجودة في منطقة الشرج.

4- يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن لأن المشمش يحتوي على سعرات قليلة وبتأثير آخر هو أنه ملين للطبيعة فيخرج الطعام بسرعة قبل أن يمتص الجسم كميات كبيرة من الطعام.

5- مهدىء نفسي يزيل التوتر والاضطراب.

6- يخفض ضغط الدم الناتج عن توتر نفسي.

7- يعالج الصداع والشقيقة الناتجين عن أسباب نفسية.

8- يقوي الدم عبر الحديد الموجود فيه بوفرة.

9- الكالسيوم الموجود بالمشمش يقوي الهيكل العظمي.

10- يستعمل حسب الاتجاه الجديد بإعطاء فيتامينات مختلفة (وهي موجودة في المشمش)، Vit A, Vit C , Vit B للذين يعملون في المستودعات تحت الأرض أو الذين يعيشون في المدن الكثيرة التلوث بالدخان، وتسمى هذه الفيتامينات micrio nutrient وهي أيضاً مهمّة لمرضى القلب.

الموز

Banana

(Musa Paradisiaca)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة الناضجة وغير الناضجة والعصير.

تاريخه:

-يدعى الثمر Pantain وهو حوالي 40 جنساً، أهمية استعمال هذه العائلة يعود إلى الثمر غير الناضج كطعام. وأقل من ذلك استعماله وهو ناضج كثمار التي هي الموز. الثمار غير الناضجة غنية بالنشاء التي تتحول عند النضج إلى سكر.

-إن أنواع الفاكهة من هذه العائلة تعرف باسم Banana (في إنكلترا) والاسمPantain يطلق على الأنواع التي تتطلب طهياً لكي تؤكل. وهي تطبخ بالفرن أو تسلق أو تشوى أو تقلى بالزيت. ويمكن أن توضع في الشوربة واستعمالها يكون مثل استعمال البطاطا. ويمكن أن تجفف ثم تطحن إلى بودرة مثل الطحين.

تركيبته:

- ماء 10.62٪
- بروتين 3.55٪
- دهون 1.15٪
- كربوهيدرات 81.67 ٪ أكثر من 2/3 نشاء.
- ألياف 1.15٪
- فوسفات 0.26٪
- أملاح معدنية 1.60٪
- يحتوي فيتامين C وفيتامين vit B_2 , B_6 , vit H , vit D ,vit A , B_{12} .

استعمالاته الطبية وفوائده:

-يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفائية للتداوي.

1- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان.

2- مادة مضادة للسعة الحية (مجلة Laucet الطبية، 1 نيسان 1916).

3- يعالج نوبات داء النقرس.

4- يكافح الإسهالات.

5- يمنع تصلّب الشرايين.

6- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ.

7- مليّن للطبيعة.

8- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها.

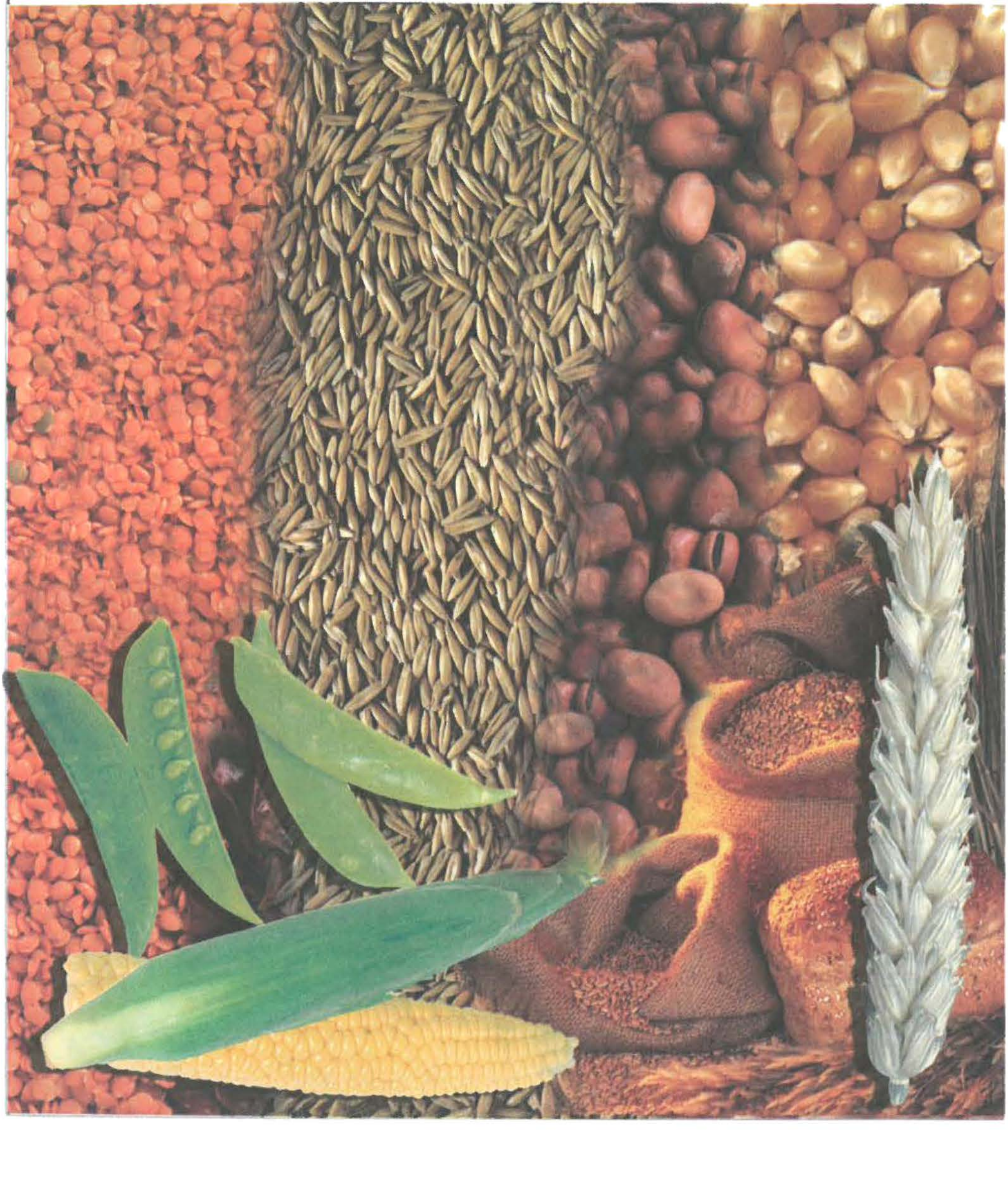
9- مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية.

10- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis.

11- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ.

الفصل الثالث

الحبوب



الأرز

Rice
(Oryza sativa)

الأجزاء المستعملة:

-البذر.

الموطن والتاريخ:

-نبات حولي موطنه آسيا، والأغلب الصين والهند وأندونسيا، من هناك انتشر إلى إفريقيا وسوريا ومن ثم إلى أميركا، ومن سوريا عبر حوض الأبيض المتوسط، انتقل الرز إلى أوروبا وتم ذلك عبر العرب في القرون الوسطى. وحالياً يزرع الرز في سهل Lounbardy الإيطالي وقليلاً في إسبانيا، يزرع القليل من الرز في إنكلترا لجرد الحشرية، هناك 150 صنفاً من الأرز، وفي الهند يزرع ما بين 50 - 60 نوعاً من أنواع الرز.

-عادة الرز يحتاج لزراعته ماء راكدة ومستنقعات، وأنواع قليلة من الرز التي تحتاج إلى أرض عادية وجافة لا تغمرها المياه.

تركيبته:

-ماء 12.5٪

-بروتين 3٪

-نشاء 78٪

-دهون نباتية 3٪

-أملاح معدنية: بوتاسيوم، صوديوم، كالسيوم، منغنيز، حديد، فوسفور، كبريت، يود، Vit A ، Vit B.. Vit E

استعمالاته الطبية وفوائده:

1-يستعمل الرز رئيسياً كمصدر للطعام

والغذاء.

2-مغذ وخفيف وسهل الهضم.

3-يستعمل كعلاج لحالات الإسهال، وهو يحتوي على بوتاسيوم، وأحماض نباتية أقل من البطاطا.

4-ماء الرز الذي يحضر عبر غلي قليل من الرز بالماء، يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد، وترطيبها، وامتصاص رائحة العرق.

5-ماء الرز الممزوج بالقليل من الحامض والسكر، يسقى للمرضى المحرورين، وذلك لكسر الحرارة وتبريد الجسم، ويوصف في الأمراض الالتهابيةInflammatory diseases .

6-يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول و(ارتفاع البولينا بالدم).

7-حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في المستقيم والالتهابات.

8-ماء الرز يعالج الحروق الجلدية، والالتهابات المسماة Erysipeals.

9-يوصف للمصابين بالضغط كخافض للضغط.

10- ماء الرز يوصف لمعالجة الإسهالات خصوصاً عند حديثي الولادة والرضع، الذين تكثر إصابتهم بالإسهالات بسبب تغذيتهم على الحليب الذي قد يكون دسماً زيادة عن اللزوم عند بعض النساء.

البازيلاء (البسلة)
Sweat Peas
(Pisum Sativum)

الأجزاء المستعملة:

-الحبوب الخضراء أو الجافة.

تاريخها:

-عرفت منذ وقت قديم، وقد ظهرت في نقوش ورسوم المصريين القدماء، والبسلة تعتبر من الخضار الغنية بالبروتين، والتي تجفف وتموّن لاستعمالها في فترة الشتاء.

تركيبتها:

-ماء75 ٪

-مواد رغوية.

-زيوت نباتية1.5٪

-أملاح معدنية3 ٪ خصوصاً الفوسفور والحديد.

– سكريات Glucosides

- Vit A ، Vit B_1 ، Vit B_2 ، Vit B_6 ، Vit pp، Vit D ، Vit C.

-تحتوي البسلة على مادة Purines وهي التي تسبب مرض النقرس في العظم (مرض المفاصل).

استعمالاتها الطبية وفوائدها:

1-تقوي الدم وذلك بسبب وفرة الحديد وفيتامين B complex.

2-تنشط المعدة، تنشط عملية الهضم، تكثر الأرياح والنفخة.

3-مغذٍ لما يحتويه من البروتين، يستعمله أهل الفكر وأهل الرياضة.

الحمص

Chick Pea

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة "الحب"، أخضر أو جافاً.

الموطن والتاريخ:

-موطنه آسيا، حوض الأبيض المتوسط، عرفه القدماء وزرعوه منذ فجر التاريخ، خصوصاً في سهل البقاع الذي كان يعتبر الخزان الذي يمد روما بالاحتياطي من الحبوب ومنها الحمص.

-ويذكر ديسقوريدس في كتاباته عن وجود نوعين من الحمص: البري، والبستاني.

-جالينوسGallen ، وهو طبيب مشهور يذكر: "هو جنس من الحبوب، ينفخ ويلين ويدر البول، ويزيد في اللبن والمني ويدر الطمث"، وكل ما قاله هو صحيح، وعن خصائص

الحمص قيل:

-أبقراط أبو الطبHypocrates . قال: "إن للحمص جوهرين يفارقانه بالطبخ: أحدهما مالح يلين الطبيعة، والآخر حلـو يدر البول وفيه نفخ".

-روفسRufous . وهو روماني: "يفعل فـي البدن ما يفعله الخمير في العجين".

-ابن سينا Avacina كما يسميه الغربيون: "يجلو النمـش، وينفع من وجع الظهر، ونقيعه ينفع من وجع الضرس".

تركيبته:

-في كل مائة غرام يحتـوي (الحمص الجاف) على:

- ماء 14.4٪
- دهن نباتي 5 .9٪
- بروتين 24 ٪
- رماد 4 .2٪
- ألياف سليلوزية 48 .5٪

-أملاح معدنية: كبريت، فوسفـور، كلور، بوتاسيوم، كالسيوم، حديد، يحتـوي Vit E ، Vit A ، Vit C ، Vit B2 ،Vit B1 .

استعمالاته الطبية وفوائده:

1-يغذي ويقوي الجسم، ويزيد في إنتاج الدم بما يحتويه من فيتامينB complex ، وحديد، وبروتين، يعطى للمرضى المصابين بمرضKwashiorkor ، في خلطه مع الطحينة والفول.

2-يلين الطبيعة مع نفـخ.

3-يقوي الشعر والأظافر بما يحتويه من كبريت، وبروتين، وفيتامين.B complex

4-يقوي الطاقة الجنسية بما يحتويه منvit A و vit E .

5-مدر للبول يفتت الحصى والرمل.

6-يعالج أمراض الروماتيزم وأوجاع الفقرات "الديسك".

الـذرة

Maïze, Corn (Indian)
(Zea Mays)

الأجزاء المستعملة:

-البذور والشعر.

الموطن والتاريخ:

-أميركا الجنوبية، يزرع في أميركا الشمالية، أستراليا، أفريقيا، الهند، وحالياً في فرنسا وحوض البحر الأبيض المتوسط، ويزرع في كل أنحاء العالم، والموطن الأصلي هو المكسيك، في أميركا الوسطى، حيث كانت النبتة معروفة منذ آلاف السنين.

-جاءت هذه النبتة من الأرض الجديدة مع كريستوف كولومبس، وفرناند بيزار الذي حملها من البيرو، زرعت في بادىء الأمر في إسبانيا وانتقلت بعدها إلى فرنسا.

التركيبة:

-ماء 10.2٪ من وزنها

-مواد بروتينية 15.2٪ Zein

-زيوت دهنية 3.8٪ (صفراء)

-مواد معدنية 0.9٪

-مواد نشوية Starch

-سكر Glucose

- Maizenic Acid

- Gluten

- Dextrine

-ألياف سيليلوزية

- Silica

-أملاح معدنية: فوسفور، مغنزيوم، صوديوم، بوتاسيوم.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

-البذور (الحبيبات الصفراء المصفوفة) .

1-مدر للبول مفتت للحصى والرمل، يمنع الورم واحتباس الماء بالجسم، منشط للجسم، يمنع الالتهابات في المثانة البولية.

2-ملطف ومنعم للجلد والبشرة، ويعطي البذر هذه النتيجة عبر الطعام والزيت موضعياً، أو كمادات مدقوق البذر الذي ينفع القروح الجلدية.

3-يعالج الآلام الروماتيزمية وغيرها مثل النقرس ، والتهابات المفاصل.

4-يسكن الغثيان والاستفراغ.

5-ثريد وعصيدة الذرة تعطى للمرضى الذين هم في مرحلة النقاهة.Vouvalescents .

6-يخفض الكوليسترول، و Triglyceride من الدم، يرفع الكوليسترول النافع HDL ، يخفض الكوليسترول الضار LDL ، يمنع تراكم الدهن بالجسم، جيد للذين يتبعون حمية لتخفيض الوزن كبديل للسمن الحيواني الضار، (يمنع الترهل والبدانة).

7-يوصف لمرض القلب لمنع النوبات، وانسداد الشرايين القلبية Cardiac arteries occlusion.

8-يمنع النزف.

9-يخفض مستوى السكر بالدم.

الشعير

BARLEY
(Hordeum Distichon)

الأجزاء المستعملة:

-البذر.

الموطن والتاريخ:

-وهو التوأم للقمح، وموطنه الأصلي آسيا، حيث زرع من حوالي سبعة آلاف سنة في الشرق، حيث كان يستعمل دقيقه أو يُسلق حبه مع الطعام، كما كان يستعمل في تحضير المشروبات بعد تخميره.

-ينتج عن الشعير مادة تسمى:: الملتMalt . وهي تحوي أنزيماتDiatase . وهي تستعمل في إنتاج الكحول من النشا الموجود بالحبوب.

تركيبته:

-لكل 100 غرام:

-ماء 14 ٪

-بروتين 11 ٪

-زيوت نباتية 5 .1٪

-نشاء 5 .66٪

- ألياف سليلوزية 5 .4٪

-أملاح معدنية 1 ٪

استعمالاته الطبية وفوائده:

1-مغلي الشعير يدر البول، يفتت الحصى والرمل، ينشط الكلى ويمنع أمراضها، يمنع

انحباس الماء والسوائل بالجسم Oedema . يعالج التهابات الكلى.

2-مهدىء للأعصاب، ويعالج الأمراض النفسية، مغلي مائه ودقيقه ينفع المرضى النفسيين.

3-دقيقه والحب نافع لمرضى السكري الذين لا يستطيعون تناول خبز القمح الذي يرفع مستوى السكر بالدم.

4-يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخ حبه كحساء، أو خلط دقيقه مع حبوب أخرى في صناعة الخبز. ومغلي الشعير ينحّف الجسم. وهو أسرع في تخفيض الوزن من استعمال خبز الدقيق (النخالة)، ولكن الطعم غير لذيذ. يلين الطبيعة.

5-ينعم الجسم والبشرة خصوصاً المستحضرات المغلية، يمنع دبغ الجلد والنمش والكلف.

6-خافض للحرارة والحميات، كاسر للعطش. يستعمل في أمراض الرشح والالتهابات Catarrhal Affections، وللالتهابات الصدرية.

7-مضاد للإسهالات المعوية، ويكافح التهابات وقروح الأمعاء، خصوصاً الماء المغلي مع حبه.

8-منشط لعضلة القلب، يقوي نشاط القلب.

9-يمنع الأدوية والمواد الكيماوية من أن تُفرز في حليب الأم التي ترضع طفلها. الأم التي تتناول أدوية قد تضر طفلها الذي يرضع من ثديها، يمكنها شرب ماء الشعير، فلا تُفرز هذه الأدوية في حليب الثدي، ويزيد في إدرار الحليب.

10-يعالج الصداع خصوصاً النصفي المسمى: الشقيقة Migrane .

11-يعالج أمراض الحساسية والطفوح الجلدية.

12-طارد للبلغم، يعالج السعال والالتهابات الصدرية.

13-يستعمل في معالجة أمراض النقرس وارتفاع نسب الملح Uric acid في الدم عبر إدرار البول بحيث يرمي الجسم هذه الأملاح إلى الخارج عبر البول. ويعالج أمراض وآلام المفاصل أيضاً.

الشوفانOats
نخالة الشوفان OatBran
(Avena Sativa)

الأجزاء المستعملة:

-البذور.

الأسماء:

-الشوفان.Oatmeal. Groat.

موطنه وتاريخه:

-عرف منذ أقدم العصور في حوض البحر المتوسط، وهنالك حوالي 25 نوعاً. كزرع لا يعرف متى دخل أوروبا وبريطانيا. والقيمة الغذائية للشوفان هي أقل منه بالمقارنة مع وزن معين لأي نوع من الحبوب.

تركيبته:

-كمية وافرة من النشاء Starch

-جلوتين Gluten

-زلال Albumin

-بروتينات أخرى 12 ٪

-دهون 5٪ Fat

-ليسيتين 25٪ Lecithin

-سكر5 .2٪ Sugar

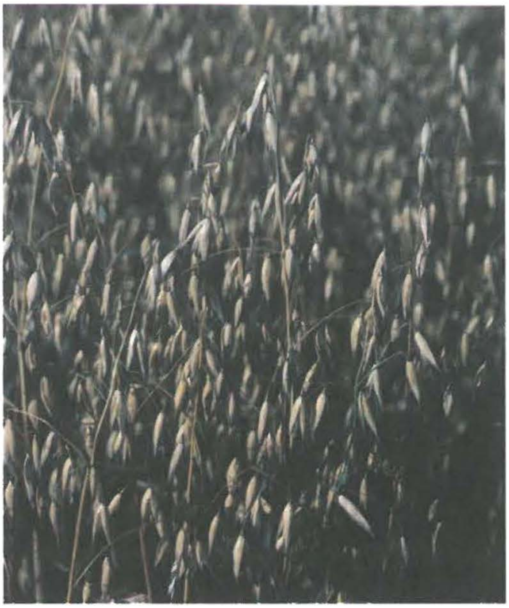
-أملاح معدنية كثيرة:

فوسفور P (بنسبة كبيرة).

ماغنيزيوم Mg . كلسيوم.

-أحماض أمينية Amino acids .

- عدد من الخمائر Enzymes .



- الهرمون الجنسي الأنثوي Phytoestrogens.

-فيتامينات: Vit A ، Vit B1 ، Vit B2 ، Vit. PP.B6 ، Vit E ، موجودة بالنخالة.Branoat

-ألياف Fibres.

-يحتوي على مواد كابحة للأنزيمات "Protease Inhibitors"، والتي لها دخل في نشوء السرطانات عبر تناول الكثير من اللحوم.

- الحبة بكاملها.OAT MEAL

فوائدها واستعمالاتها:

1-مصدر جيد لـ Vit B6.

2-مصدر جيد لـ Vit E ، جيد للبشرة والرجولة، يمنع الشيخوخة والتجاعيد.

3-الحبة الكاملة تحتوي على النخالة وهي خافضة لدهون الدم Cholestrol.

4-الشوفان غني بالألياف Fibre ، التي تبطىء حركة الطعام وانحداره في الأمعاء، وتمنع قبوضة المعدة Constipation.

5-يحتوي على نسب ضئيلة من الدهون.

6-يعتبر "الحبة الكاملة" من الشوفان خيار جيد للإفطار، يفضل أن يحلى بالزبيب الذي يضفي عليه زيادة من معدن :الحديد Fe ، والبوتاسيوم K ، يمكن تحليته بالسكر الأسمر، ويسمى الثريد أو العصيدة:Gruel ، أنواع العصيدة كانت تصنع كإفطار عندنا، وحالياً هذه العادة انتهت تقريباً تحت حمى الانشغال أو تخفيف تناول الطعام.

7-مضاد للمغص Antispasmodic ، والأرياح وانزعاج المعدة Upset Stomach.

8-سهل الهضم يستعمل في وجود الالتهابات Inflammatory Cases ، والحرارة Fevers.

9-يستعمل بعد انتهاء حالات الوضع Parturation.

10-ينشط الخلايا العصبية Motor Ganglia ، الأمر الذي يؤدي إلى توتر العضلات Excitability of Muscles، يؤدي إلى هيجان الخيل Excitment ، منشط للوهن والتعب، وعادة لهذا الهدف يحضر خلاصة الشوفان Oat extract.

11-مسكن للآلام Sedactive ، خاصة آلام القدمين Aching Feet ، ينعش العظام Revitalize Bone.

12-يستعمل في مرض النقرس Gout.

13-ملطف للجلد في حالات الحساسية والحكاك. وتخريش الجلد Itching+skin Irritation.

14-خافض لمستوى السكر بالدم. ومستوى الأنسولين بالدم.

15-خافض لمستوى كوليسترول الدم. مفيد في حالات أمراض القلب.

16-يستعمل في علاج حالات الإدمان. والتي منها إدمان التدخين.

18-القش Dried Coarse Stem Or straw. يستعمل في المغاطس لعلاج البواسير Hemorrhoids. وهو ينفع لمشاكل العظم. وآلام الأرجل. كذلك يعمل القش كمهدىء للأعصاب نظراً لغناه بالمعادن.

19-يمنع أنواع السرطانات خصوصاً باحتوائه Protease inhibitors .

مضاره:

-يفضل عدم استعماله من قبل المصابين بأمراض المفاصل.

-الإكثار من الشوفان يمنع امتصاص الكالسيوم والحديد. وذلك بسبب غناه بالألياف Fibres.

-يفضل عدم استعماله في Celiac Disease . بسبب احتوائه على مادة Gluten.

نخالة الشوفان:

-إن استعمال الشوفان كإفطار. هو غير شائع عندنا. استعمله قديماً أهل الغرب كإفطار. العادة تغيرت في منتصف القرن العشرين. وتحول الفرد بإفطاره إلى مصدر اللحم Bacon. والبيض Eggs . وأنواع الكيك Pancakes .

-في سنوات 1980 على أثر "حمى الكوليسترول". أعطت مفعولاً رجعياً قوياً إلى بروز الشوفان في الإفطار. خصوصاً على أثر ظهور تقارير في مجلات طبية تشير إلى أن نخالة الشوفان. وهي تحتوي على ألياف تذوب "Soluble Fibres". يمكنها أن تخفض الكوليسترول بنسبة 12 ٪.

الألياف نوعان: واحد قابل للذوبان Soluble Fibre . مثل Pectin and Plantgum . وهو موجود

في الأطعمة التالية: التفاح، نخالة الشوفان، البروكلي، ولهذه المواد خاصية تبطيء انحدار الأطعمة في الأمعاء، وتخفض مستوى كوليسترول الدم عبر ميكانيكية غير معروفة.

-الألياف غير القابلة للذوبانInsoluble fibre . يوجد في الأطعمة التالية: الكرفسCelery ، نخالة القمح Wheat Bran . أنواع من الفاصولياKidney and Pinto Beans . جميعها تسرع انحدار الطعام بالأمعاء، هذه الأخيرة تمنع قبوضة المعدة. (Constipation) وسرطان القولون، وسرطانات أخرى مثل: سرطان الثدي Breast Cancer وعنق الرحم Cervical C . وأمراض هضمية كثيرة منهاDiverticulosis . وهو مرض ينتج عن جيوب داخل الأمعاء يتجمع فيها الطعام ويتعفّن محدثاً مشاكل.

-في البلاد التي تستهلك هذا النوع من الألياف تقل نسب السرطان فيها عن نسب الإصابة بالسرطان في الغرب التي لا تستهلك هذه الأنواع من الأطعمة. كمثال: في أفريقيا، في السنغال، داكار، يضرب سرطان القولون 6 . 0 من الرجال و 7 . 0 من النساء لكل000 .100 شخص.

-أما في كناكتيكت Connecticut فهو يصيب 3 . 32 من الرجال 4 . 26 من النساء لكل 000، 100شخص.

العلماء لم يتوصلوا إلى ميكانيكة عمل هذه الألياف في منع السرطان، وقد لوحظ بأن الطعام الغني بالألياف يكون عادة قليل الدهنFat . وغنيًا بالفيتامينات والمعادن، الأمر الذي قد يحارب السرطانات.

-في سنوات 1990 قلت شهرة استعمال نخالة الشوفان على أثر دراسة واحدة في مجلة "Journal of the American Medical Association"، والتي استنتجت بأن: نخالة الشوفان لا تؤثر أكثر من الخبز الأبيض في تخفيض الكوليسترول بالدم.

-الدراسات الحديثة أنصفت هذه الحبة مرة أخرى وأثبتت بأنها تساعد على تخفيض مستوى كوليسترول الدم، كما أثبتت تفوق فعاليتها على الخبز الأبيض، وحثّ الباحثون في ميناسوتا Minnesota، على وجوب إعادة النظر في استعمال نخالة الشوفان من خلال عشر دراسات:

-تناول 3 غرامات نخالة الشوفان يومياً، يخفض Total Cholestrol بحوالي 6 - 5 نقاط Points، يؤدي إلى انخفاض باحتمال الإصابة بأمراض القلب بحوالي12 ٪.

-نخالة الشوفان تعمل بتأثير أفضل على هؤلاء المصابين بارتفاع في نسبة كوليسترول الدم، ففي دراسة حديثة في جامعة كنتكيKentucky College of Medicine . (وهي مشهورة بأبحاثها على الألياف). تم وضع 20 مريضاً (من الرجال) مصاباً بارتفاع كوليسترول الدم على تغذية غنية بنخالة الشوفان، حيث انخفض مستوى الكوليسترول8 .12٪Total Cholesterol . وانخفضLDL . وهو كوليسترول ضار بنسبة1 .12٪ وعند وضع هؤلاء الرجال (نفس المجموعة)،

على غذاء غني بنخالة القمح لم تتغير نسب كوليسترول الدم.

-هذه الدراسة أثبتت بأن قواعد التغذية الجيدة لا تتغير بين ليلة وضحاها، وأن نتائج دراسة واحدة هي غير كافية لكي نغير عاداتنا في الطعام.

-تحتوي نخالة الشوفان على مركبات مكافحة للسرطان مسماة Phytates . التي تشل وتحبط الهرمونات التي تساعد على نمو السرطانات.

-الأفضل عدم تناول نخالة الشوفان بكميات وافرة مرة واحدة. بل الأفضل التدرج بزيادة الكمية المأكولة. وذلك لإعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف والتعديل. حسب القاعدة الإنكليزية: "Too much, too soon" وإلا أدى إلى عسر هضم وغازات وهذا ما ينصح به لكل الأطعمة الجديدة.

العدس + الأبحاث الجديدة

Lentile

تاريخه:

-ينتشر العدس في جميع أرجاء العالم، وموطنه الأصلي: آسيا، وتأتي رسومه على حيطان الأبنية وقبور الفراعنة.

تركيبته:

-يحتوي العدس على:

-بروتين نباتي يشبه بروتين اللحم الحيواني.

-نشويات.

-دهون.

-كمية سعرات قليلة تجعل العدس ينفع من يريد إنقاص الوزن.

-العدس غني بالكالسيوم، والفوسفور، والحديد.

-العدس غني ب vit B.

-والعدس نوعان: جنائني: ويمتاز بالحبة الكبيرة البنية المستديرة وغير الداكنة، والعدس البري: صغير الحجم مستدير داكن. يستعمل في تحضير الشوربة. وأفضل أنواع العدس الذي حبته كبيرة، وعند الغلي ينضج بسرعة.

استعمالاته الطبية والفوائد:

1-خافض للحرارة، يوصف منذ القدم مع مرض الحصبة.

2-يعالج السعال وأمراض الصدر والحساسية.

3-يستعمل بعد الجراحة بوضعه على الجرح لتسريع إقفاله وشفاء الندب بوقت قصير. يساعد العدس على نمو اللحم الجديد لسد النقص في اللحمGranulation tissue .

4-يعالج العدس أمراض البواسير.

5-يعالج العدس أورام الصدر الحميدة والخبيثة.

6-يعطي الجسم بشرة حمراء.

7-يعالج أمراض اللثة والأسنان عن طريق تفحيم العدس وطحنه.

الإكثار من العدس يضر المصابين بالأمراض التالية:

-المصابين بالاضطرابات في الأمعاء، ويؤدي إلى أرياح ونوبات IBS القولون وهو يحدث قبوضة في المعدة.

-يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز العصبي، والإصابة بالكوابيس الليلية، والقلق، والتوتر، واعتلال المزاج، والإحباط.

-تغيير الطقس يؤدي إلى مرض Seasonel Affection Disorder (SAD) الإكثار من العدس يزيد من هذه الحالة.

-العدس يؤدي إلى الإصابة بقصور النظر والماء الزرقاء Cataract ونشاف كبسولة العدسة.

-يقلل العدس من كمية البـول التي يفرزها الآدمي.

-يؤدي الإكثار من العـدس إلى الإقلال في كمية الدم في الحيض.

-يُفضل عدم الإكثار من العـدس عند المصابين بجلطات دموية، ونشاف بالشرايين.

-الجديد من الأبحاث عن العـدس Lentils .

1- تحتوي على مواد Isoflavones "ايزفلافونات":

-وهي مركبات نباتيـة موجودة بالعدس، الفاصوليـا، البازيلا، الحمص، الفول السوداني؛ وهي تقفل مستقبلات الهرمـون الأنثوي "الإستروجين" block estrosen reecptors وبذلك تمنع نمو خلايا الأورام التي تعتمد علـى الإستروجين: مثل سرطان الثدي والرحم.

2- مصدر هام من مصـادر الألياف:

أ- ألياف تذوب بالمـاء:

-تخفض مستـوى كلستـرول الدم التي تمنع الإصابـة بالسكري وأمـراض الأوعية الدموية والقلب.

ب- ألياف لا تذوب بالمـاء:

-تمنع قبوضة المعدة، تمنع سرطـان القولون.

3- مصدر هام للبروتـين:

-رغم حاجة العدس إلى أنواع أخرى مـن الحبوب ليتكامل البروتين الموجود فيه.

4- غنيّ ب Folic acid أسيد الفوليك.

-وهي تمنع التشوهات الخلقية بالأجنة التي تصيب الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب كما يمنع أمراض القلب والسرطانات.

5- يحتوي العدس على مركبـات phytates فيتات وهي تمنع نشوء الأورام السرطانية.

6- غني بالأملاح:

-البوتاسيوم: وهو مهم لنشـاط خلايا الجسم، مهدىء للأعصاب.

-الحديد: يمنع فقر الدم، ويساعد النسـاء على تعويض الدم المفقود خلال الإحاضة.

-النحاس: يمنع جلطات الدم.

الفاصوليا
Bean, Kidney
Haricot Bean+ اللوبيا Dolic

الفاصولياء:

الأجزاء المستعملة:

-البذور الخضراء، أو اليابسة أو المعلبة.

الموطن:

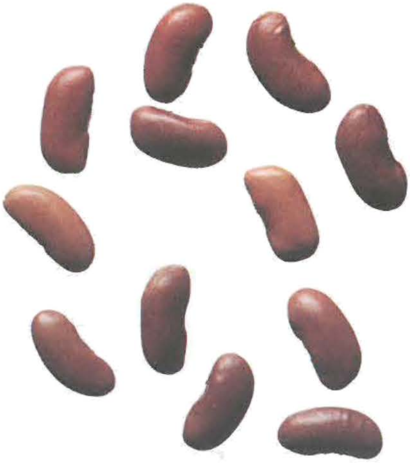
-الأنديز. تزرع في كل أجزاء أوروبا. وقد قيل بأنها وجدت في البيرو. ويوجد أكثر من 500 صنف من الفاصوليا في توابيت قديمة. وثمة أصناف في البرازيل وأميركا الجنوبية لا نعرفها.

تاريخ النبتة:

-هذه النبتة القديمة زرعت منذ وقت بعيد. ولتشابه البذرة مع شكل خصية الذكر، جعلها قدماء المصريين للعبادة والتقديس، ومنعوا استعمالها كطعام.

-وفي إيطاليا في الوقت الحالي، توزع الفاصوليا على الفقراء في مناسبات الوفاة السنوية لموتاهم.

-وعند اليهود يمتنع الحاخام الأكبر في يوم الغفران من أكل الفاصوليا.



التركيبة:

	-المجففة	الخضراء
-ماء	12.60	89.00
-دهون	1.54	0.21
-نشاء	20.50	2.50

-رماد	3.50	0.70
-كربوهيدرات	61.50	7.50

-تحتوي الفاصوليا: فاصكولين Phascoline. زلال mucilage ، هلام نباتي :Albumen أسيد الباكتيك Pectic acid . دهون Legumin ، سكر غير متحجر Inosite ، كبريت.

-تحتوي الفاصوليا على أملاح معدنية مع Vit A و Vit C ونسبة عالية من البروتين والحديد.

الفوائد الطبية:

1-تعالج التهابات وأمراض الصدر عن طريق غليها وهرسها مع الثوم.

2-تقطع الفاصوليا. ثم تُغلى وتُعطى كمدر للبول ومعالجة لأمراض الكلى.

3-تعالج أمراض السكري. وهي تخفض مستوى السكر بالدم.

4-تعالج أمراض المفاصل والروماتيزم.

5-تعالج الفاصوليا الحساسية الجلدية المستعصية عن طريق طحن الفاصوليا، وجعلها لبخات دافئة على المنطقة المصابة.

6-تعالج آلام الفقرات، وخصوصاً في المنطقة القطنية.

7-منشطة للطاقة الجنسية.

8-وهي قد تستعمل لبدء دورة الإحاضة عند الأنثى.

الإكثار والمداومة على الفاصوليا يسبب:

-النفخة والأرياح في البطن.

-تسبب كوابيس ليلية.

-تشنج القصبات الهوائية.

-الغثيان.

-وجميع هذه العوارض يزيلها استعمال الخردل في الطعام مع الفاصوليا.

-الإكثار من أكل الفاصوليا الخضراء قد يؤدي إلى:

-صداع في مقدمة الرأس، وحرقان في منطقة حدقة العين، وآلام في البطن.

-جذور نبتة الفاصوليا مخدرة.

اللوبيا:

-تتمتع اللوبيا بنفس صفات الفاصوليا تقريباً، وكذلك البازيلا، ويكون الاختلاف في التركيبة.

التركيبة:

-ماء	٪86.1
-بروتين	٪2.4
-دهون	٪0.2
-نشاء	٪7.6
-ألياف	٪1.5
-رماد	٪2.2
-سعرات	٪35

الفول

Fava Bean

(Vicia Faba)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة: الحبة جافة أو خضراء.

موطنه وتاريخه:

-عرفه القدماء، وموطنه آسيا في حوض الأبيض المتوسط، وهنالك نوع آخر ينبت في جبال أوراس. زرعه الإغريق وأكلوه بشكله الأخضر، وجففوا الباقي لمؤونة الشتاء، وكانوا يستعملونه لإحصاء الأصوات في صناديق الاقتراع بدلاً من الأوراق التي نستعملها نحن.

-عرفه الرومان وأحاطوه بالقدسية واستعملوه في طقوسهم الدينية في الاحتفالات السنوية. واستعمل في الطعام مطهوًّا واستعملوا دقيقه في صناعة أنواع الخبز.

-تنتشر زراعة الفول في آسيا، وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويستعمله الشرقيون أكثر من الغربيين في طعامهم وخاصّة دول العالم الثالث والنامية، وذلك لتعويض نقص تناول اللحوم التي تغذي الجسم بالبروتين البقري، يعوض الفول نوعاً ما هذا النقص بما يحتويه من بروتين نباتي. ويمكن إنتاجه في أي وقت من السنة، حيث إنه نبات سنوي، ويمكن زراعته عدة مرات بالسنة إذا لم يشأ الإنسان تنويع الإنتاج. وهنالك عدة أصناف.

تركيبته:

- ماء 67٪
- بروتين 10٪
- دهون 4٪
- كاربوهيدرات 6 .14٪
- ألياف 4٪

-سكريات Glucosides وأملاح معدنية: كالسيوم، فوسفور، حديد.

كبريت، Vit B complex ، وهيموغلوبين بنسبة ضئيلة، Gelatin, Lecithin ، وهو يعتبر أغنى النباتات بالبروتين.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1-للفول ميزة إرخاء العضلات الحمراء الإرادية المتشنجة Muscles Relaxant ، ينفع في أمراض تشنج العضلات والبرقة Lumbago ، وآلام الظهر، وأمراض الفقرات المتشنجة Disc ، فالذي يأكل الفول ترتخي عضلاته فيميل إلى النوم.

2-مدر للبول.

3-يزيل أصباغ الجسم الزائدة، وخصوصاً الكلف والنمش.

4-يزيل الإسهال خاصة المطبوخ بقشره، ولكنه يُحدث النفخ والأرياح.

5-يغذي بما يحتويه من بروتين Vit B complex وهيموغلوبين.

-بعض الذين يأكلون الفول تصيبهم حساسية تسمى: Favism. قد يصل هذا التسمم إلى درجات مهلكة وقاتلة حيث مصل الدم Blood Haemolysis . ويعاني المريض من عسر بول وريقان على درجات متفاوتة على حسب شدة الإصابة.

-كذلك يُحدث الفول بعض درجات التوتر عند المصابين بأمراض نفسية.

القمح Wheat
(Triticum Aestivum)
البرغل Borghul

القمح:

الأجزاء المستعملة:

-الحبة بجميع طبقاتها، النخالة، القشرة، اللب الأبيض.

تاريخه وموطنه:

-من أقدم ما عرفه الإنسان، يعود تاريخه ومعرفته إلى العصر الحجري، وجدت نقوشه ورسمه في الآثار الكثيرة مما يُظهِر مكانته التي كانت بمقام التوقير والتقديس، وتذكر الأديان بأن القمح من نبات الجنة نزل إلى الأرض، قد يكون موطنه الأصلي ما بين بر الشام(فلسطين، الأردن، سوريا، لبنان)، واليونان.

-هنالك عدة أنواع من القمح وهو يزرع في جميع أنحاء العالم.

تركيبته:

-يتألف القمح من عدة طبقات، الطبقة الخارجية الأولى هي النخالة9 ٪ من وزن القمح، تليها قشرة رقيقة سمراء3 ٪ من وزن الحبة، وهي تحتوي البروتين، الطبقة الثالثة، وهي عبارة عن نشاء وهي بيضاء85 ٪ من وزن القمح، ويقبع في أحد قطبي القمحة "الرشيم"، وهو يحتوي على الجنين الذي ينمو منه القمح الجديد، ويؤلف4 ٪ من وزن القمح.

-يتألف خبز النخالة Bran من مطحون جميع طبقات القمح.

-يتألف الخبز الأسمر Brown Bread من الطبقة الداخلية النشوية البيضاء مع القشرة

الرقيقة السمراء.

-يتألف الخبز الأبيض White Bread من الرشيم أو جنين القمح. هو أغنى أجزائه بالفيتامينات والمعادن، وكلما دخلنا إلى الداخل كانت أقل غنى بالفيتامينات والمعادن. والطبقة الداخلية نشوية بأكثرها.

تتركب حبة القمح من المواد:

-Glucoside سكريات 75 ٪

-Proteins بروتين 12 - 11 ٪

-Lipids مواد دهنية 12.5٪

-cellilose ألياف سيليلوزية2.5-2 ٪

- Mineral Salts أملاح معدنية2 ٪ تتألف من بوتاسيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، يود.

-أما الرشيم فيتألف من:

- بروتين Proteins 25 ٪

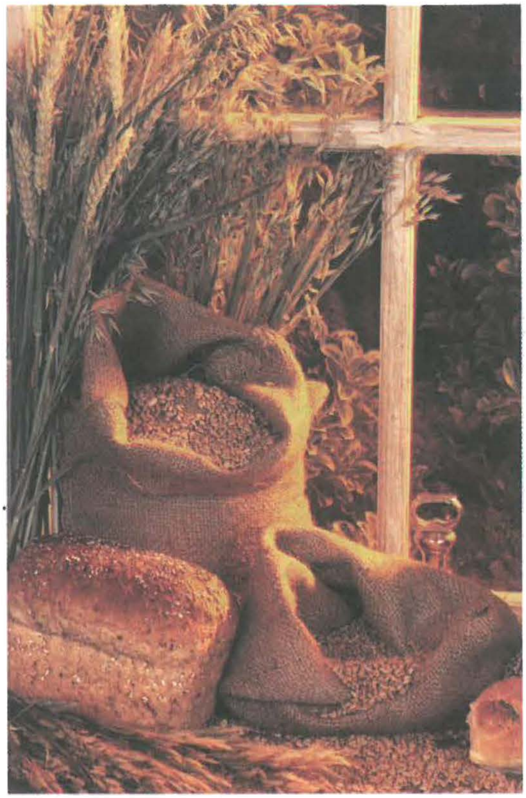
- سكريات Glucosides 47٪

- دهون نباتية Lipids 10-12٪

- ليسيتين Lecithine

- فوسفور، مغنزيوم، كالسيوم، صوديوم، حديد، يود.

- Vit E. PP. Vit B6 . Vit B5 . Vit B2 . Vit B1



-يحتوي الرشيم على أنزيمات منها: Lipase، وهي تساعد على هضم الدهون.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1-مغذ ومنشط للجسم. يمنع فقر الدم عبر الحديد و Vit B complex ويساعد على نمو الجسم.

2-مليِّن عبر الخمائر التي في الرشيم.

3-يمنع تشنج الأعصاب بواسطة Vit B complex، والمعادن التي يحويها.

4-يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات Bcomplex ،الفوسفور، والحديد، التي تعمل على حصانة الأجهزة التناسلية خصوصاً Vit E .

5-الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

6-السيليكون، والكالسيوم، والبروتين، يقوي الشعر.

7-ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون Thyroxine.

8-مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر، يسكن السعال، يكافح قبوضة المعدة، يهدىء ثورة الأمعاء الغليظة Irritible Bowel Syndrome . ينعم البشرة والوجه، يعالج الأمراض والآلام العصبية والنقرس.

9-مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته، والحروق، وذلك بوضع كمادات.

10-النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية، ومسحوق النشاء يكافح التهابات وتحسس الجلد والأكزيما.

11-يزيل الكلف وأصباغ الجلد.

البرغل:

-وهو يشتق من القمح، يتميز بكونه ذا قيمة غذائية عالية، يستعمل في بلاد حوض البحر

الأبيض المتوسط، وخصُوصاً سوريا، لبنان، فلسطين والأردن، وغيرها من الدول العربية. وهو يستعمل ممزوجاً مع الخضار في الطعام المسمى: (تبولة)، أو مع اللحوم الحمراء في الطعام المسمى: كبة (كبيبة).

-وهو يأخذ الفوائد والميزات الموجودة بالقمح مع بعض التعديل. في صناعة البرغل، يستعمل القمح الكاملWhole Wheat Grain يُكسر القمح الذي يُسلق قبلها، ويجفف تحت الشمس، البرغل هو مكسور القمح، وهو يختلف عن الدقيق الناعم الذي يُستعمل في صناعة الخبز، ولا يتعرض للسلق قبلاً. البرغل نوعان: خشن وناعم، على حسب حجم المكسور من القمح، فإما أن يكون هذا المكسور خشناً أو ناعماً.

تركيبته:

-نشاء وألياف ومواد سكرية 62 ٪ من الوزن.

-مواد دهن نباتية 3 ٪ من الوزن.

- بروتين 16 ٪ من الوزن

-أملاح 5 ٪ من الوزن.

-كالسيوم، صوديوم،بوتاسيوم،مغنزيوم، فوسفور، سيليكون، يود، Vit B_1 ، Vit B_2 ، Vit B_6 ، Vit D ، Vit E ،PP .

استعمالاته الطبية وفوائده:

-هي فوائد القمح مع تعديل طفيف.

الفصل الرابع المكسرات

البندق
COB Nut
(Corylus Avellana)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، قشر الأغصان، الأوراق، البذر.

الموطن والتاريخ:

-ينبت في الغابات، كل الغابات، وهو قديم جداً، فالنقوش الموجودة في المدافن وأماكن العبادة تدل على أنه كان معروفاً وقتها، وقد وجدت بعض الثمار في بعض القبور مما يثبت معرفتهم للبندق.

- يدل اسم البندق اللاتينيCorylus Avellana ، على شكل البندق وهو على الشجرة، فالاسم Corylus ، يشتق من الاسم اللاتيني Corys ، أي القبعة.

- عرفه الأقدمون، وكتب عنه ديسقوريدسDioscorides ، بأنه رديء للمعدة ضار لها، يشرب مسحوقه مع العسل فينفع من السعال المزمن، ينبت الشعر على الثعلبة في تركيبة معينة.

- يدخل حالياً في صناعة أنواع الشوكولاتة، حيث إن طعمه يتناسب أكثر من غيره من المكسرات مع الكاكاو.

تركيبته:

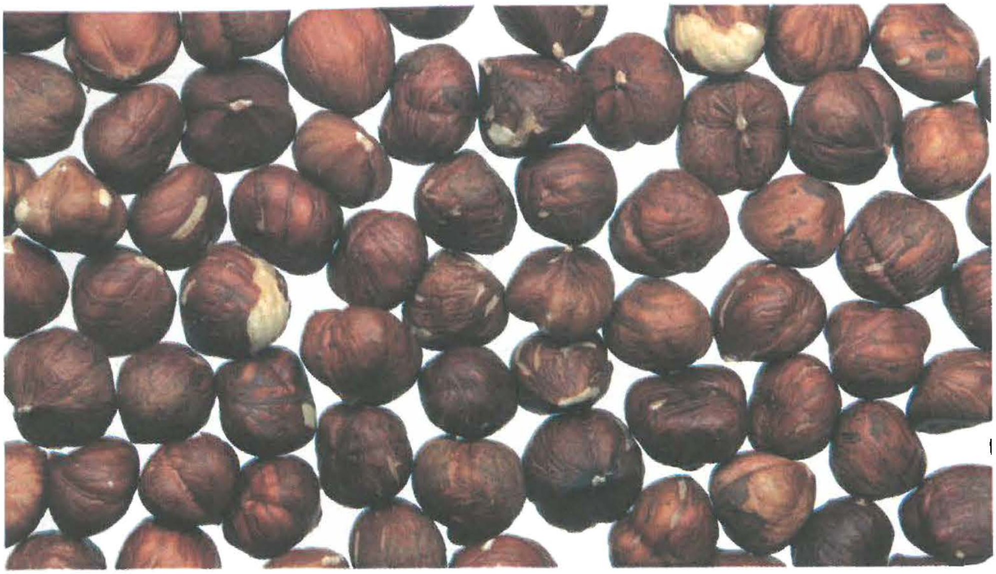
في كل 100 غرام بندق يوجد:

- ماء 4٪

- بروتين 15.70٪

زيوت65.30٪ يشكل 1/2 وزن البندقة.

- نشويات 13٪



- أملاح معدنية 2٪ (حديد، كالسيوم، فوسفور، بوتاسيوم).
- مواد قابضة Astringents .
- Flavonoids .
- Vit A ، Vit B1 ، Vit B2 .

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- خافض لمستوى السكر بالدم Hypoglycemic . ينفع مرضى السكري.

2- يطرد الدودة الوحيدة Taeniasis ، بنوعيها Saginata ، وSolium .

3- يدر البول، يفتت الحصى والرمل، يكافح الالتهابات في المجاري البولية.

4-مغلي قشر الأغصان خافض للحرارة.

5- مغلي الأزهار مضاد للبدانة والترهل، يخفض الوزن وينحف.

6- يخفف من التعرق.

7- ينفع من أمراض الروماتيزم.

8- يضيق الأوعية الدموية، ويوقف النزيف، ينفع من الدوالي.

9- ينشّط الدماغ ووظائفه من انتباه وذاكرة وحفظ، يساعد على السهر، يعالج الفالج وأمراض نشاف أو انسداد الأوعية الدموية بالدماغ، يعالج الرجفان الباركنسوني Parkinson.

10- يعالج أمراض الصدر والسعال، مقشع.

11- منشط للطاقة الجنسية.

12- أبحاث جديدة تفيد بأهميته للدورة الدموية والقلب. وهذه الأبحاث لا زالت في بدايتها.

الجوز

Walnut

(Juglans regia)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، الأوراق، القشرة الخضراء (قشرة الثمرة).

الموطن والتاريخ:

- من الأشجار المشهورة في جبال لبنان وسوريا، وتمتد الأشجار حتى اليونان. وهي موجودة أيضاً في آسيا وإيران، الهند وهملايا وكشمير. تعيش أشجار الجوز في الجبال على ارتفاع 4000 7000 قدم.

- يذكر Pliny بأن الجوز دخل إيطاليا من بلاد فارس.

- ويذكر Varro الذي وُلِدَ عام 116 قبل الميلاد، بأن شجر الجوز كان ينمو في إيطاليا خلال فترة حياته.

- البعض يذكر بأن شجر الجوز دخل إلى إنكلترا سنة 1562، والتاريخ الصحيح والمؤكد غير معروف.

-وبعد التاريخ المذكور بثلاثين سنة يذكر Gerard في كتاباته بأن شجر الجوز موجود بشكل عادي في الحقول وعلى الطرق.

- هنالك عدة أنواع من الجوز منها التي موطنها آسيا، كما ذكرنا، ومنها مثل النوع المسمى Black Walnut، الجوز الأسود وموطنه شمال أميركا.

- ويقال بأن: "العصر الذهبي" في الحضارات القديمة، عندما كان الإنسان يقتات على البلوط والآلهة كانت تتغذى على الجوز، ومن هنا كان أحد أسماء الجوز "جوز جوبيتر"، Jupiter's nuts.

تركيبته:

- الثمرة:
- سكريات Glucosides
- صمغ Mucilage
- أهم جزء في الجوز هو (Nucinو Juglon).

- أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، نحاس، زنك، فوسفور، بوتاسيوم.
- فيتامينات : Vit A، Vit B1 ، Vit B2 ، PP .
- القشرة:

- زيت
- صمغ Mucilage
- زلال Albumin
- مواد معدنية.
- ألياف سيليلوز.
- ماء.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- الأوراق لها تأثير قابض ومنظف ومعقم، والقشرة الخضراء لها تأثير ملين للطبيعة.

2- تستعمل الأوراق لعلاج أمراض الجلد، مثل الالتهابات الفيروسية المسماةHerpes ، ولتحسس الجلد.

3- القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.

4- القشرة الخضراء غير الناضجة تقتل الديدان.الدودة الوحيدة Taenia .

5- يجدد نشاط الجسم، يمنع الترهل والضعف.

6- يمنع سقوط الشعر ويحول الأبيض بالصبغ إلى أسود.

7- يساعد في التئام الجروح.

8- شأنه شأن المكسرات، خافض لمستوى السكر بالدم Antidiabetic action .

9- يساعد على إزالة تحجر الجلد في أصابع الأقدام "مسامير الأقدام". وذلك بتدليك المسامير Calositiesبالقشرة الخضراء.

10- ثماره المجففة تسلق ثم تجفف وتحلى بالسكر، وتقدم مع الفاكهة الأخرى كمغذ، وفاتح للشهية، منشط للكبد، ومقوي للطاقة الجنسية (يستعمل الجوز الصغير الأخضر الطري).

11- ينصح بالإكثار منه للمصابين بمرض "التصلب اللويحي" المسمى: Multiple sclerosis.

12- قشرة الجوز القاسية تحمص وتطحن، تستعمل لتبييض الأسنان وتقوية اللثة، وإزالة روائح الأنفاس (بودرة فحمية).

الصنوبر
Pine
(Various Species, Family Pinaceae)

تعريفه:

- الصنوبريات من أهم الأشجار وهي ذات أهمية تجارية، وتستعمل أخشابها على أساس استقامة جذع الشجرة وقوته، يستعمل في الإنشاءات مما يعطيه الأهمية التجارية. By. Distillation Timber

- تعطي أشجار الصنوبر الصمغ، ويستخرج من الصمغ زيت التربنتينOil of Turpentine ، و Rosin الذي يستعمل طبياً على مستوى أقل في صناعة المراهم، والمادة اللاصقة في Plaster.

- زيت التربنتين Oil of Turpentine يذوب فيه الصموغ، الشمع، الدهون، كوتشوك، الكبريت، والفوسفور، يصنع منه مادة الفارنيشVarnish Caoutchoue . المستعمل في دهان الأخشاب. أما طبياً فيستعمل في الطب البشري، والطب البيطري.

فهو يستعمل كمعقم Antiseptic.كما يستعمل للخيول والقطعان عن طريق تناوله داخلياً كمضاد للديدان Vermifuge. يستعمل خارجياً كمكافح للأورام الروماتيزمية، وكمعالج للالتواء "فكش" Sprains، والكدمات Bruises، وهو يقتل الطفيليات، ويعالج أمراض الصدر.

- عند تقطير صمغ الصنوبر، يعطي الزيت المذكور أعلاه، ومعه مادة تسمى: Rosin، وهي تسمى: "الفونة". تستعمل على أقواس عازفي الكمان، ويستعمل لصناعة الشمع الخاص بالأختام، الفارنيش Varnish، وصناعة بعض أنواع

الصابون الصمغية.

- القطران هو نوع غير نقي من زيت Turpentine .

- تقطير خشب الصنوبر فيUSA . يعطي زيت Pine Oil . الذي يعطي رائحة طيبة، تستعمل في العطورات "عطر خاص Paco Raban". وهو أيضاً يستعمل في صناعة الدهانات غير اللامعة Dry and no gloss. "مات". (ويستعمل لذلك الصنوبر البري Pinus Sylvestris). وهو يستعمل لإزالة رائحة العرق ولإزالة الترهل والاسترخاء بالإضافة إلى كونه عطراً.

موطنه:

- آسيا، أوروبا، أميركا.

الأجزاء المستعملة:

- القشر، الصمغ، الحب.

تركيبته:

الصنوبر الذي نعرفه في بلادنا Pinus larix - Pine Larch.

- القشرة: Tannic acid.

- Larixinic acid .

- Turpentine .

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- في صناعة المراهم الخاصة بالتدليك "أمراض عصبية".

2- مدر للبول، يفتت الحصى، يخرج الرمل.

3- يعالج أمراض الكلى والمبولةUrinary Bladder .

4- يعالج الأمراض العصبية Anti Rheumatic Affection.

5- يعالج أمراض الغشاء المخاطي Mucus membrane، والصدر لذا فهو مقشع طارد للبلغم Expectorant، ويستعمل في حالات التهابات القصبات الهوائية Bronchitis.

6- يستعمل في صناعة اللاصق Plaster .

7- يستعمل في المعالجة بالاستنشاق Aromatherapy، والتدليك.

8- استعمال خارجي في معالجة الحساسية Eczema، والصدفية Psoriasis .

9- الحب يستعمل في الطعام بالإضافة إلى فوائده الطبية، فهو يحتوي أحماضاً دهنية غير مشبعة Polyunsaturated Fatty Acids. يستعمل الحب Pine nut في تنشيط الدورة الدموية في الدماغ. يعالج الفالج والنشاف في الدماغ، ومرض الرعاش الباركنسوني، وأمراض اللقوة.

10- مفيد في معالجة أمراض الكبد والريقان. ينشط الكبد.

11- فاتح للشهية.

12- منشط للطاقة الجنسية. يزيل الضعف والارتخاء مع العسل.

13- خافض لمستوى السكر بالدم.

الفستق (الحلبي)
Pistachio

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، القشرة الداخلية.

الموطن والتاريخ:

- ثمرة قديمة، موطنها الأصلي آسيا، هي موجودة في بلاد فارس وفي سوريا ولبنان، حيث تزرع بكثرة في سهل البقاع، تمتد زراعتها إلى تُركيا.

تركيبتها:

- ماء	5.9٪
- بروتين	24.4٪
- نشاء	3.5٪
- زيوت	62.5٪
- ألياف سليلوزية	1.3٪
- رماد Arshes	2.4٪

-وهو يعتبر أغنى أنواع النقولات بالأملاح المعدنية: فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم، وهو غني ب Vit A ، Vit B.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- غني بالزيوت الدهنية ومنها زيوت دهنية غير مشبعة Poly unsaturated Fatty acids، وهي أساسية في تغذية الدماغ الذي يعتبر تركيبه الأساسي من الدهن، وكذلك

الفوسفور الداخل في تركيب الفستق. ينشط الدماغ ووظائفه من حفظ وتركيز، وذاكرة وفهم، وأداء العمليات الحسابية. ويمنع النسيان. وينشط الدورة الدموية في الدماغ فيمنع أمراض الجلطات والفالج والنشاف، والرعاش الباركنسوني Parkinsonism.

2- يولد الطاقة للجسم.

3- ينشط الدورة الدموية في الكلى. يفتت الحصى والرمل. يزيد في حجم الكلى ويساعدها على وظائفها.

4- يشد اللثة والأسنان.

5- يسبب العطش.

6- قشره مانع للقيء عن طريق تقوية أعصاب عضلة فم المعدة (الصمام الفؤادي)Cardiac Spincter. ويمنع الحموضة والأسيد من الصعود إلى الأعلى. هذا الصعود الذي يسبب التصاقاً وأمراضاً في البلعوم Osepnogus.

7- يزيد في إدرار الحليب من الضرع. ويغني الحليب بالدسم والمعادن. فيكون مغذياً وكثير الفوائد.

8- يعالج الأمراض التناسلية، وينشط الطاقة.

9- يعالج أمراض الصدر وخصوصاً السعال المزمن.

10- نافع للمرضى المصابين بالسكري Diabetis . يخفض مستوى السكر بالدم.

فستق عبيد (فول سوداني)
Peanuts (Arachis Bypogaca)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة.

الموطن والتاريخ:

- منشأه أميركا الجنوبية، البرازيل والبيرو، فقد عثر على حبوب فول سوداني متحجرة في خرائب الأنكا بالبيرو. وبعد دخول الإسبان إلى هذه المناطق في أميركا الجنوبية، نقلوها إلى أفريقيا، ومن أفريقيا انتقلت نبتة الفستق عبيد حيث سميت على اسمهم، ويقصد بكلمة عبيد (الإفريقي)، حيث كان الغربيون يستعملونهم كرقيق أسود، وانتقلت النبتة إلى الصين والهند وأندونيسيا، والفليبين والمكسيك وأميركا الجنوبية، وبوجه خاص البرازيل (موطنها الأصلي) والأرجنتين.

- سماه الإنكليز "جوز الأرض"؛ لأنه في مرحلة من المراحل يتدلى من الشجرة حيث يُطمر بعد ذلك، فينمو تحت الأرض مثل البطاطا.

- في الجزء الجنوبي من الولايات المتحدة الأميركية، استُعمل الرقيق الأفريقي في زراعة وقطاف القطن. ولإطعام العبيد زُرِعَ الفستق العبيد لتغذية هذه الفئة، وكان ذلك في القرن الثامن عشر. وبعد الحرب الأهلية في الولايات المتحدة الأميركية، انتقلت زراعة الفستق العبيد إلى الولايات الشمالية.

- يستعمل الفستق عبيد لأغراض وصناعات كثيرة منها: صناعة العدسات اللاصقة من زيت الفستق عبيد، وفي صناعة المنظفات، والذي يبقى بعد عصر الزيت من فستق العبيد يستعمل كعلف لتغذية الماشية. ويدخل الفستق العبيد في صناعة الأغذية الخاصة برواد الفضاء الأميركيين.

تركيبته:

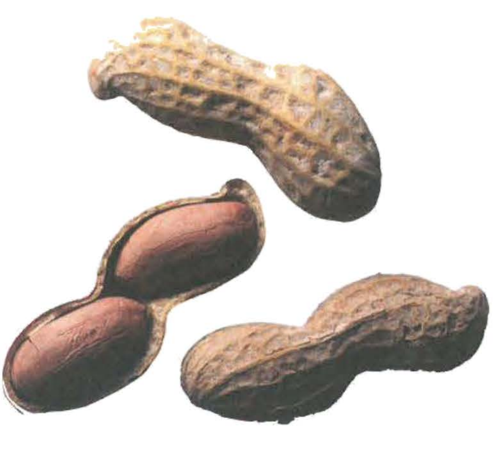
- إن كل كوب من زبدة الفستق عبيد التي تصنع بكثرة في الولايات المتحدة الأميركية تحتوي على:

- زيت نباتي 47.8 g
- بروتين نباتي 26.1 g
- أملاح معدنية: 393mg
- فوسفور، حديد، يود، بوتاسيوم، صوديوم.
- فيتامين B_2 . فيتامين B_1 . فيتامين A، فيتامين C . فيتامين PP .

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل لحمل الأدوية، وتأخير وتطويل مفعولها بالجسم، (بنسلين، أدرينالين).

2- يدخل في صناعة الماكياج والكريمات التجميلية: لأنه يساعد على إكساب البشرة صحتها وليونتها ونعومتها، ويمنع الشيخوخة والتجاعيد والتعفن بالجلد.



3- يساعد فيتامين PP ، والبروتين الموجود بالفستق على المحافظة على صحة ومرونة الأوعية الدموية من داخلها، فيمنع ترسب الكوليسترول والكالسيوم التي تسبب نشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis، ومن ثم انسدادها.

4- يساعد الفستق العبيد على إنماء العضلات وتغذيتها، والأعصاب التي تغذي العضلات، يستعمل زيت فستق عبيد في تدليك العضلات المشلولة والمريضة، يزيد في وزن وكثافة العضل.

5- يوقف النزيف الدموي بواسطةPP .

6- يرفع الكوليسترول النافعHDL ، ويخفض الكوليتسرول الضارLDL .

7- يخفض مستوى السكر بالدم عند المصابين بالسكري.

8- يساعد على النشاط الذهني بواسطة البروتين الذي يحويه، والفوسفور وفيتامينات B1 B 2.

9- يغذي الجسم عبر إعطائه البروتين اللازم.

10- هنالك دراسات عن تأثيره لمنع السرطانات التي تصيب العضلات مثل Sarcoura .

الكاجو

Cashew Nuts

(Nancardium Occidentale)

الأجزاء المستعملة:

- الحبة وهي تشبه شكل الكلية.

الموطن:

- الهند، باكستان، إيران، أفريقيا، جامايكا، غرب الأنديز، أميركا الإستوائية.

تركيبته:

- الدهون 63Total fat غراماً.
- دهون مشبعة 13 غراماً saturated fat ، دهون غير مشبعة 50 غراماً.poly unsatureted fatty acids.
- كوليسترول صفر ملغرام 0mg.
- صوديوم 22 ملغرام.
- النشويات total carbohydrate 54 غراماً.
- ألياف dietry fibres 4 غرامات.
- سكريات sugars 7 غرامات.
- بروتين proteins 21 غراماً.
- حديد 46٪.
- كالسيوم 6٪.
- فوسفور + زنك + سيلينيوم + مغنزيوم + أسيد أناكرديك Magnesium, selenium, zinc, phosphorous, Ana cardic acid.
- كردول Cardol .
- يحتوي على فيتامين (A, D, E) Vits.

فوائده واستعمالاته الطبية:

-ينصح استخدامه تحت إشراف طبيب متمرس بهذا النوع من الطبابة ولا ينصح استعماله دون مراقبة طبية.

1- يمتص حامض (أسيد) المعدة، ويعالج القرحات المعوية وقرحات الأمعاء.

2- ينشط الطاقة الجنسية عند الرجل لاحتوائه الزنك.

3- مخفض لطيف لمستوى السكر بالدم عند المصابين بمرض السكري بالدم.

4- يجب استعمال الزيت بحذر (يحتاج إلى مزيد من الدراسة). قد تم وضع الزيت موضعياً بنجاح في علاج الثآليل، الفطر الجلدي، قرحات سرطانية.

5- المركبات الكيمائية في الكاجو تكافح فصائل البكتريا "Gram positive". (التي تتلون باللون الأحمر بعد صبغها بصبغة Gram) المسؤولة عن تسوس الأسنان. وتعالج الإصابة بالتهابات حب الشباب، والبرص "leprosy". هذه الزيوت موجودة في لب الكاجو وفي قشرة الكاجو.

6- الحديد الموجود في الكاجو يكافح ضعف الدم الناتج عن نقص الحديد. كما هو ضروري لنشاط الأنزيمات الموجودة بداخل الجسم.

7- المغنيزيوم يعطي الطاقة ويساعد على نمو العظم. كما هو ضروري لنشاط الأعصاب والدماغ.

8- الفوسفور ضروري لنمو العظم والأسنان. ونشاط الدماغ والأعصاب.

9- الزنك ضروري للهضم والاستقلاب metabolism ، وللمحافظة على الصحة والطاقة الجنسية.

10- السيلنيوم له تأثير مضاد للأكسدة. يمنع السرطانات ويمنع الجلطات وأمراض القلب وسكتات الدماغ.

11- الكاجو مصدر للبروتينات.

12- تحتوي على القليل من الدهن المشبع (13 غراماً)، والكثير من الدهون غير المشبعة 50 غراماً، وهي ضرورية لنشاط الأنسجة والخلايا. ولإنتاج الطاقة، ونشاط الأعصاب والدماغ. وهو لا يحتوي على كوليسترول "صفر ملغرام". ويمكن استعماله بحكمة كمخفض للكوليسترول بالدم.

13- الفيتامينات A, D, E . تعمل مضادات للأكسدة والسرطانات وتزيد في مناعة الجسم.

14- يعتبر كفاتح للشهية، مقوٍّ جيد للأعصاب، منشط. يبني العضلات والجسم، ويتميز بنكهة رائعة.

اللوز

Almond
(Prunus Amygdalus Batsh)
(Amygdalus Communis)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، الزيت.

الموطن والتاريخ:

- آسيوي وخصوصاً في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، خصوصاً المناطق التي تمتد بين روسيا وتركيا واليونان وسوريا ولبنان، وحالياً يزرع في هذه البلاد وبلاد فارس.
- دخل اللوز إلى أوروبا عبر اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد.

تركيبته:

- اللوز الحلو غني بالزيوت الحمضية الدهنية النباتية غير المشبعة Polyunsaturated Fatty acids، والبروتين، والسكر، يحتوي على Vit A ، Vit B_1، Vit B_2، PP، Vit B_5، Vit B_6، أملاح معدنية ومعادن مثل فوسفور، بوتاسيوم، ماغنزيوم، كالسيوم، كبريت، صوديوم، حديد. لب اللوز يحتوي على الفوسفور الطبيعي، لذلك يعتبر مهماً جداً للأعصاب ونشاط الدماغ، وعلاجه من أمراضه.

- اللوز المر يحتوي على مواد سامة هو "حامض السيانيد"، بحيث إن تناول 10 حبات تحدث مضاعفات خطيرة، يموت الإنسان الذي يتناول السيانيد بشكل سريع، وتصدر عنه صرخة قوية مميزة تسمى: "صرخة السيانيد"، يستعمل عملاء المخابرات كبسولات السيانيد للانتحار عند اكتشاف أمرهم في بلدان

معادية. يموت الإنسان بسببها في بضع ثوان.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- مسهل للطبيعة.

2- يغذي الطبقات المختلفة من الجلد وينعم البشرة الجافة. يزيل تحريض الجلدEmolient وتآكله. يعالج كثيراً من أمراض الجلد وتشقق ونشاف اليدين والأرجل.

3- يعالج الحروق Minor Burns من الدرجة الأولى.

4- يستعمل حليب اللوز (لوز مسحوق. سكر. ماء). لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.

5- حليب اللوز يعالج تهيج الجهاز الهضمي عبر ترسيب اللوز المسحوق فوق المناطق المهيجة. ويمنع احتكاك الطعام والفضلات بها.

6- يعالج أمراض المسالك البولية. يفتت الحصى والرمل. يكافح التهابات الكلى.

7- المعادن خصوصاً (فوسفور). والزيوت الحمضية غير المشبعة تهدىء الأعصاب. وتنشط الدماغ ووظائفه. وتمنع أمراض النشاف والانسداد والجلطات (الفالج). والرعاش الباركنسوني.

8- ينشط الطاقة الجنسية. ويزيد في تعداد النطف المنوية (يكافح العقم).

9- يعالج الأمراض العصبية والأوجاع.

10- يمنع فقر الدم بواسطة فيتامينات Bcomplex . والحديد والمعادن.

11- يحمص اللوز ويضاف إلى القهوة. فيخفف نسبة الكافيين. ويمكن استعماله كبديل كلي للبن والقهوة.

12- يكافح الديدان المعوية.

13- قشر اللوز المغلي يكافح الرشح والتهابات الحلقوم والسعال.

14- هناك دراسة حديثة تشير إلى زيت اللوز كمانع لأمراض القلب.

15- مركز الأبحاث في Los Altos في California كاليفورنيا. يذكر بأن زيت اللوز إذا استُعمِل بدلاً من الدهون يخفض مستوى الكوليسترول بالدم. ومفعوله يكون أقوى من زيت الزيتون.

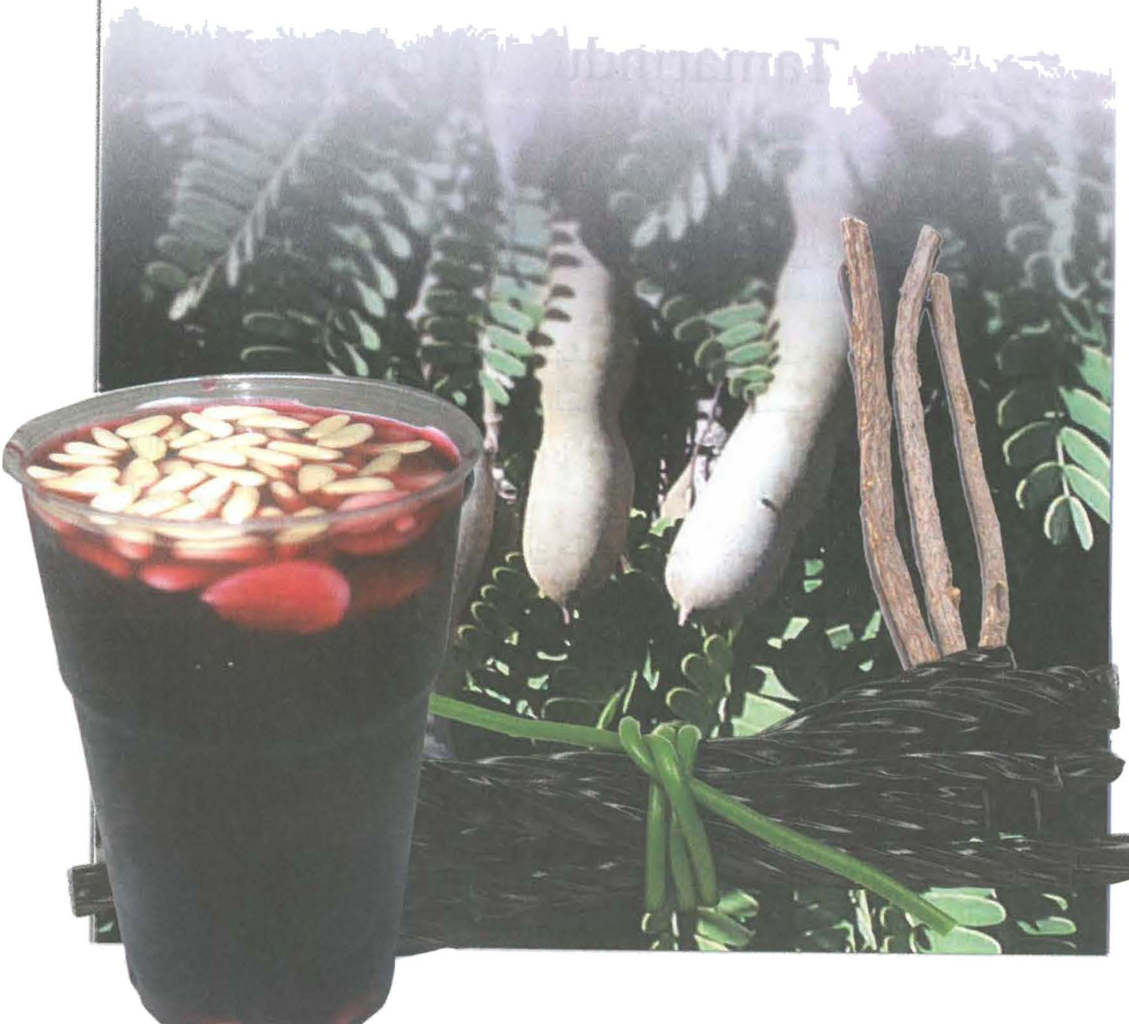
16- يمنع تشنج العضلات ويرخيها Muscle relaxant . يستعمل في علاج الفقرات(Disc). تدخل أنواع اللوز في صناعة بعض الأدوية المستعملة في علاج تشنج العضلات مثل البرقة Lumbago. وعلاج أمراض الفقرات.

17- اللوز مع الماء موضعياً وعبر الفم يخفف من أمراض الحساسية خصوصاً الشري.

18- يكافح الصداع موضعياً وعبر الفم.

19- يقوي البصر. ويمنع قصور النظر والعشى الليلي. عبر Vit A . الذي يحتويه.

الفصل الخامس المشروبات



التمر هندي

Tamarinds
Tamarindus Idica

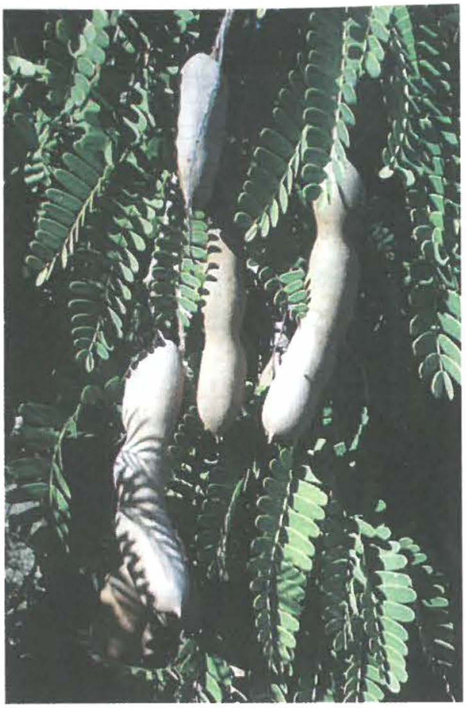
الأجزاء المستعملة:

- الثمرة وهي موجودة داخل قرن يعمل حافظاً مثل القشرة وبداخلها بذر.
- هنالك ثلاثة أنواع من التمر هندي:
- النوع الأول: موجود في مناطق شرق الهند، يتميز بالقرن الطويل، يحتوي على 6 - 11 بزرة.
- النوع الثاني: موجود في مناطق غرب الهند، يتميز بقرن قصير يحتوي على حوالي 4 بذور.
- النوع الثالث: يتميز القرن باللون الوردي الجميل.

الموطن والتاريخ:

- الهند، شرق أفريقيا (الاستوائية)، يزرع حالياً في غرب الأنديز، جنوب شرق آسيا. كان العرب أول من أخرج التمر هندي إلى بلادهم وإلى العالم وأسموه "التمر هندي"، وهو الترجمة العربية للاسم الهندي الموجود في الميثالوجيا الهندية، حيث يُعتقد بالديانة الهندوسية بأن التمر هندي يصاحب ويرمز إلى زواج الإله كريشنا، الذي تجرى احتفالاته كل عام في شهر تشرين الثاني (نوفمبر) بالهند.

- خلال العهد الفيكتوري كان الإنكليز الذين يتجولون في مناطق التيبت يضعون قرون تمر هندي خضراء في آذانهم لحماية أنفسهم من الغارات المتكررة، ومن تحرش أهل البلد بهم، حيث كان يعتقد السكان المحليين بأن قرون التمر هندي الخضراء تسكنها شياطين حاقدة ولئيمة ومتسلطة. كان هؤلاء السكان يلقبون المستعمرين باسم "Lugimlee" أي "رؤوس التمر هندي"، ولا زال هذا الاسم يُطلق على الغربيين إلى يومنا هذا.



تركيبته:

- حوامض الفاكهة (Fruit acids)20 ٪ وهي تشمل:
- أسيد ستريك Citric acid .
- أسيد ترتريك Tartaric acid .
- أسيد المليك Malic acid .
- سكر العنب grape sugar 35٪.
- البوتاسيوم potassium .
- بايترارتاريت bi - tartarate .
- علكة gum .
- بكتين pectin .
- ألياف fibres .
- كميات ضئيلة من التربين terpenes وهي تحتوي: ليمونين limonene، وجيرانيول geraniol.(مادة الليمونين الموجودة بالتمر هندي وزيت الحامض citrus oil، تقلل من نمو أورام الثدي خصوصاً الخبيثة عند الفئران. كما تمنع تكاثر هذه الأورام).
- فينيل بروبانويدات phenypropanoids وهي تشمل:
- سافرول safrole .
- أسيد سينميك cinnamic acid .
- ايثيل سينميت ethylcinnamate .
- ميثايل سلاسيليت methyl salicylate (وهو مسكّن للألم، معرق وخافض للحرارة).
- بيرازين Pyrazine .
- ألكيل ثيازول alkyl thiazoles .

فوائده واستعمالاته الطبية:

- الشجرة دائمة الخضرة، تتميز بكثافة الأوراق، تحجب أشعة الشمس من تحتها، لذلك لا ينمو كثير من النبات تحتها. يستعمل طبياً وكمادة غذائية ومنكهة في الطبخ. وهو إما عصير أو يأخذ شكل المعجون. يتميز بطعمه الحامض عند إضافته للأطعمة. يُكثر استعماله في جنوب الهند خصوصاً مع العدس حيث تحضر وجبة مشهورة (جوجراتي) (Gujarati). العدس يؤكل يومياً بالهند، يخلط التمر هندي مع الكاري أيضاً. وتحضر صلصة خاصة من

الثمار والأعشاب والتوابل. يكون التمر هندي من محتوياتها. يستعمل التمر هندي لإضفاء الحموضة القوية. الحقيقية والصادقة التي تفوق حموضة الخل والليمون الحامض. يدخل في تركيبة الصلصات الخاصة "Sauce"، التي تؤكل مع اللحم والسمك والطيور.

- يحتوي التمر هندي على البكتين الذي يدخل في صناعة المربيات والشرابات والجيلاتين(Jelly).

- في بلادنا العربية يستعمل التمر هندي كشراب شعبي. (تمزج مادة التمر هندي مع الماء والسكر ، ويضاف ماء الورد) ويُشرب في الصيف وقت الحر وخلال الصيام في شهر رمضان لمنافعه الكثيرة. والتي منها كسر العطش.

ومن فوائده:

1- يكسر العطش.

2- خافض للحرارة. يسقى في حالات ارتفاع الحرارة والحميات. يخفض الحرارة، ويبرد الجسم. يستعمل بالصيف لاتقاء نوبات الحر وضررها مثل الإصابة "بضربة الشمس". وهي حالة مرضية تحصل عند التعرض للحرارة والشمس لفترات طويلة. (ترتفع حرارة المريض. لا يتعرق المريض بسبب أن خللاً مؤقتاً يصيب مركز التعرق بالدماغ). الحوامض خصوصاً الميثايل سليسيلات هي المسؤولة عن خفض حرارة الجسم.

3- معقم خفيف ولطيف يستعمل للغرغرة في التهابات اللوزتين. كما يستعمل كمغاطس للعين. تعقم وتمنع الالتهابات والتقرحات.

4- مهضم.

5- منشط للكبد والمرارة. يعطى في حالات الريقان.

6- ملين لطيف للطبيعة. وهي الحالة الاستثنائية للحوامض. حيث أنها عادة تسبب قبوضة المعدة إلا التمر هندي فلا يترك هذا الأثر.

7- يعالج السعال وأمراض القصبة الهوائية.

8- مدر للبول. يزيل الرمل والحصى.

9- مهدىء لطيف للأعصاب. يزيل أنواع الصداع خصوصاً الشقيقة.

10- بعض الهنود "The Ananga Ranga" يقترحون استعمال التمر هندي لعلاج البرود الجنسي عند النساء. وتسريع بلوغ النشوة. كما تعالج بعض حالات العقم التي سببها نسائي (أمراض الرحم والمبايض) بالتمر هندي "مغاطس".

الجلاّب

الأجزاء المستعملة:

- الزبيب (ثمار العنب الأبيض المجفف).

الموطن والتاريخ:

- عرف الجلاب كشراب محلي منذ القديم في بلاد الشام وما يحيطها، وأصبح مرتبطاً بالتقاليد الرمضانية في هذه البلدان، وبشهر الصوم، لخصائصه المغذية والمنشطة للصائم بعد انقطاعٍ عن الطعام والشراب ساعات طويلة.

- والجلاب كان يصنع بغير الطريقة التي تنتشر اليوم في بلادنا، حيث كانت تنقع حبات الزبيب في الماء حتى تتشربه ويكبر حجمها، ثم توضع هذه الحبيبات في قطعة قماش (شاش) وتُعصر جيداً، ويضاف إلى الناتج الماء والسكر والبخور.

- وكان الجلاب يبخّر بالطريقة التالية: توضع جمرة ملتهبة في كاسة، ويوضع البخور فوقها ثم تغطى بكاسة أخرى إلى أن تنطفىء الجمرة، فيتجمع قطرات البخور على الكاسة العليا، وتغطّس في شراب الجلاب فيكتسب طعم البخور.

- والآن يصنع الجلاب من دبس العنب وليس من الزبيب.

التركيب:

- يحتوي الجلاب على تركيبات الزبيب نفسها:
- سكريات بنسبة عالية جداً
- بروتينات (بنسبة ضئيلة)
- أملاح معدنية: بوتاسيوم، صوديوم، مغنيزيوم، فوسفوريك

أسيد، حديد، سيلينيوم، بورون

- فيتامينات: Vit A , Vit PP , Vit B 1 , Vit B 2 , Vit B 5 , Vit B 6 , Vit B C .

الفوائد الطبية:

1- منشط للمعدة والأمعاء يمنع قبوضة المعدة.

2- يعالج البواسير عن طريق منع قبوضة المعدة وتليين البراز.

3- منشط لوظائف الكبد والمرارة ويمنع الريقان.

4- مدر للبول، مفتت للحصى والرمل، ويمنع نوبات النقرس (مرض المفاصل) وينشط الكلى.

5- يخفض مستويات زلال الدم.

6- يمنع السرطانات وأمراض القلب.

السـوس
Licorice

الأجزاء المستعملة:

- الجذور "Roots"، الجذمور Rhizomes .

الموطن والتاريخ:

- ينتمي السوس إلى نفس العائلة النباتية Leguminose التي ينتمي إليها الفول والفاصوليا والبازيلا والحمص. وهو حالياً يدخل في صناعة مواد أخرى مثل: التبغ، اللبان "العلكة"، الحلويات والسكاكر، المشروبات، معاجين الأسنان، الصابون والشامبو.

- وهو حالياً يزرع بكثرة في الولايات المتحدة الأميركية، روسيا، إسبانيا، تركيا، اليونان، الهند، إيطاليا، إيران والعراق. موطنه في المناطق الحارة تحت 1000 متر ارتفاع.

- ظهر السوس بوضوح لأول مرة في مؤلف صيني للأعشاب "Pen Tsao ching" "بان تسو شينغ"، وهي يعني "الممتاز من الأعشاب" "Classic on herbs" وقد تعني كلمة classic أيضاً "الباب الأول" و"الممتاز". نسب هذا الكتاب إلى الإمبراطور الأسطوري Sage shen Nung في العام 3000 ق.م. يروى بأن هذا الإمبراطور تذوق وجرب الكثير من الأعشاب على نفسه، وقد توفي على أثر تناوله القليل من نبتة سامة. ومنذ أيام الإمبراطور "سايج شن نونغ" والسوس يعتبر من الأعشاب المشهورة والأكثر شعبية بالصين.

- وجد علماء الآثار حزمات من عرق السوس وسط الكنز المدفون في قبر توت عنخ آمون.

- أطرى أبو قراط Hipocrates خلال القرن الثالث ما قبل الميلاد على السوس كعلاج للسعال والربو، وأمراض الصدر، وقد سماه "الجذر الحلو" ومعناها باليونانية "glukos riza"، ومن هنا جاء الاسم العلمي "Glycyrrhiza" "غليسريزا".

- غيّر الرومان الاسم "غليسريزا" إلى liquiritia "ليكوريتيا" ثم ما لبث أن أصبح " licorice وهو الاسم الأجنبي الحالي للسوس "ليكوريس". وقد أوصى "pliny" "بلايني" العالم الطبيعي الروماني بالسوس كطارد للبلغم، مهدىء للمعدة وكذلك الطبيب الإغريقي ديسقوريدس المشهور الذي خدم بالجيش الروماني... وصف السوس كعلاج للبرد والرشح، والتهابات اللوزتين، وكعلاج لأمراض الصدر والجهاز الهضمي.

- الطب الهندي القديم "الأورفيدي" " Ayurvedic " استعمل السوس كمقشع للبلغم وكمدر للبول، وكمنشط للحيض عند النساء.

- استمر استعمال السوس طوال القرن الثاني عشر ميلادي، والرابع عشر، والخامس عشر، في ألمانيا وإيطاليا كعلاج ممتاز لأمراض الصدر وأمراض المعدة والقلب.

- في القرن السابع عشر الميلادي قال عالم الأعشاب الإنكليزي المشهورNicolas culpeper "نيقولاس كولبابر" بأن السوس يعتبر علاجاً لطيفاً للسعال وخشونة الصوت، وقصر النفس، وأزيز الرئتين wheezing، وعلاجاً للسل، وحرقان البول، وأمراض الثدي والرئتين.

- ولما وصل المستعمرون الغربيون إلى أميركا الشمالية وجدوا السكان الأصليين (الهنود) يشربون شاياً مصنوعاً من السوس الأميركي كعلاج للصدر، وللإمساك، آلام الأذن، وكمنكه لطعم الأعشاب الأخرى المرة.

- في القرن التاسع عشر تم علاج ما يسمى "هيستيريا النساء" "Female hysteria" في الغرب، وهي ما نجده من وصف للعوارض التي تصاب بها النساء في مرحلة انقطاع دم الطمث من آلام موضعية وهبات ساخنة بالوجه، وعوارض أخرى مثل: حزن، توتر، يأس، كآبة، انطواء....

- عدة حضارات حول العالم استعملت السوس كعلاج لأنواع السرطان، واعتبر الصينيون السوس كعلاج لاعتلال المزاج، وجزءاً من عدة خلطات لأمراض كثيرة، يعمل مع مجموعة أعشاب

لتحسين أداء الدواء.

- يستعمل السوس لدى بعض المعالجين كعلاج هرموني لمرض "مرض أديسون" Addison's disease. يصيب هذا المرض الغدة فوق الكلية Supraenal gland "غدة الكظر". فتفرز هذه الغدة هرموناً أقل. يلعب السوس دوراً كمنشط يزيد في إفراز الهرمون التي تفرزه "غدة الكظر".

- كذلك يعتبر السوس مادة تفرز هرموناً أنثوياً طبيعياً نباتياً يعمل بشكل لطيف ويخفف من مشاكل سن اليأس ويطيل بخصوبة ونضارة الإناث. حيث يعمل كهرمون بديل phyto - estrogen.

- عرف الأطباء العرب والمسلمون كثيراً من المعالجات الخاصة بالسوس. وقد ذكر ابن سينا في مؤلفه "القانون في الطب". جميع ما جاء من معلومات طبية عن فوائد السوس وزاد عليها عدة استعمالات. منها: في علاج الأورام: عصارته على الداحس. وهو أول إشارة إلى أنه مضاد للالتهابات خصوصاً عندما يؤكد على أهميته في علاج القروح. عصارته للجراحات: أي: يعقم الجروح بعد إجراء العمليات الجراحية. وقد تحدث الطب الحديث عن مفعول السوس كمضاد وقاتل للبكتريا والفطر وأنواع الفيروسات. ويذكر زيادة عما جاء في الحضارات الأخرى من فوائد طبية ويصف السوس "أصله ينفع من الظفرة. وعصارته أقوى". وهنا يذكر عن علاج ظفرة العين Pterygium بعصارة السوس.

- عرف الأطباء العرب فوائد السوس ومضاره. وذلك قبل الأبحاث الحديثة التي أثبتت هذه المنافع والمضار. وقبل اكتشاف الهرمون الأنثوي الموجود بالسوس "فيتو إستروجين". يذكر الطبيب داود الأنطاكي في كتابه: "تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب". عن صفات السوس في تنشيط مبايض النساء: "يدر الطمث ويصلح البواسير"... وهكذا يُظهر بأنه يديم شباب الرحم والمبايض ويحافظ على بقاء دم الطمث عند النساء. وذلك عن طريق الهرمون الأنثوي النباتي الذي يحتويه. ولا تنقص هذا الطبيب الخبرة بأن يذكر أن الهرمون الأنثوي الموجود بالسوس إذا كان ينفع النساء فهو يضر بخصية ورجولة الرجل وقوته وقدرته على المقارنة والانتصاب (عبر الإكثار والإدمان). يذكر الطبيب داود الأنطاكي عن تأثير السوس السيء على الرجل بكلمات بسيطة : ".... يحل الربو والانتصاب وأوجاع الكبد..". كما يذكر

بأنه يمنع أمراض الكبد والتهاباته مثل الالتهاب الوبائي الكبدي "Hepatitis".

تركيبته:

- Sugars سكريات.
- Astringents مواد قابضة.
- Flavanoids فلافونيدات.
- Glycyrrhizins غليسيريزين.
- Glycyrrhetinic acid حامض غليسيزتينك "أسيد".
- Phytoestrogen إستروجين نباتي.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- تصديقاً لاسمه اليوناني "الجذر الحلو" فالسوس أحلى 50 مرة من السكر. يستعمل كمنكه لإزالة مرارة طعم "خلطات الأعشاب" والأدوية، والسكاكر، والمشروبات، والأطعمة، واللبان، ومعاجين الأسنان، والصابون. إن حلويات السوس في الولايات المتحدة تحلى بنكهة اليانسون. أما في أوروبا فحلوى السوس تنكه بالسوس.

2- للرشح والسعال والتهابات اللوزتين: الدراسات الحديثة تؤكد هذه الفوائد فإن "أسيد غليسيرتنيك" له مفعول يكبح السعال cough - suppressant ، وفي أوروبا يستعمل السوس بكثرة في الأدوية التي تعالج السعال والرشح، والدليل أن "Commission E" وهي دائرة في ألمانيا تماثل FDA في الولايات المتحدة الأميركية وهي مسؤولة عن الأدوية والأطعمة كغذاء وكدواء توافق على السوس كعلاج للسعال ولأنواع الرشح.

3- علاج لتقرحات المعدة والجهاز الهضمي: سنة 1946 لاحظ صيدلي هولندي أن حلويات السوس وعلاجات السعال التي تحتوي على السوس يستعملها زبائنه المصابين بتقرحات في المعدة والأمعاء، وقد ذكروا بأن السوس أزال عوارضهم لفترة أطول وأفضل من أدوية القرحات في الجهاز الهضمي. هذا الصيدلي نشر تقريراً في مجلة شهرية طبية "المجلة الطبية الهولندية"، بعد ذلك نشرت الدورية الإنكليزية الطبية "Lancet" "لانست" والدورية الطبية الأميركية "مجلة الجمعية الطبية الأميركية" دراسات تظهر أنّ خلاصة السوس التي تحتوي "أسيد الغليسيرتنيك" المركّز تعالج قرحات الجهاز الهضمي وتشفيها في الإنسان والحيوان. ولسوء الحظ سببت المعالجة بالسوس تورماً في الكاحل وذلك لأن السوس يحبس الماء في الجسم ويمنع إدراره، الأمر الخطير الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وفي ذلك خطورة على

الحوامل والمرضعات وأي إنسان مصاب بالسكري. ويؤدي أيضاً إلى ارتفاع ضغط العين. ارتفاع الضغط الشرياني. أمراض القلب. أو إصابة بجلطات في القلب أو الدماغ أو الأطراف والأعضاء الأخرى.

- في 1970's السبعينيات ظهر العقار المسمى: {Tagamet} "تاجامت" ويحتوي على مادة "سيمتيدين" "cimitidine" وجرت عدة دراسات مقارنة بين خلاصة السوس و"السيمتدين". وكانت النتائج أن "السيمتدين" أفضل من خلاصة السوس في علاج "قرحات المعدة". ulcers peptic. أما على قرحات الاثني عشر "الأمعاء" Duodenal ulcers فإن خلاصة السوس أعطت وقاية أفضل ضد عودة القرحات المعوية. وبقي تراكم الماء بالجسم مشكلة العلاج بخلاصة السوس.

- أما سبب تراكم الماء بالجسم عند تناول خلاصة السوس. فإن السوس يلعب دوراً هرمونياً مثل الهرمون" Aldosterone " "ألدوستيرون" التي تفرزه "غدة الكظر". وهو يمنع خروج الماء والملح من الجسم.

- لذلك فإن استعمال مشتقات السوس بكثرة يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدوستيرون في الجسم الذي يحبس الماء والملح في الجسم. ويؤدي إلى حالة خطرة تسمى: "pseudo aldosteronism" "بسودو ألدوستيرونيزم". حيث يُحبس الماء بالجسم. ويسبب صداعاً. تلاشياً (وهن. تعب) ارتفاعاً بضغط الدم. وتضخماً بالقلب (heart failure).

- لحسن الحظ اكتشف العلماء أنه بالإمكان الإبقاء على تأثير خلاصة السوس المعالج للقرحات وإزالة مفعوله الهرموني عن طريق إزالة 97 ٪ من أسيد الغليسيرتنيك. وسمي الناتج (deglycyrrhizinated licorice (DGL "ديغليسير زينيتد ليكوريس". وفي دراسة دامت 12 أسبوعاً على 874مريضاً مصابين بقرحة اثني عشرية. تبين أن هذا الدواء شفى القرحات أسرع من "السيمتدين".

- حالياً يرى العلماء بأن قرحات الجهاز الهضمي تسببها ميكروب تسمى :(Helico bacter)

(pylori bacillus) "عصيات هليكوبكتر بيلوري". ولذلك لا تستعمل خلاصة السوس (DGL) في الولايات المتحدة الأميركية. وعلى العكس من ذلك فقد أبقت المدرسة الأوروبية على العلاج بخلاصة السوس المخفضة مع اعتبار العلاجات الأخرى ونتائج الاكتشافات الحديثة.

4- التهابات المفاصل: للسوس مفعول مضاد للالتهاب Anti-inflammatory وخواص مضادة لأمراض والتهابات المفاصل Anti - arthritis . وذلك عبر تناول "أسيد الغليسيرتنيك". وعلى من يحب تجربة هذا التأثير أن يكون تحت إشراف طبي.

5- بثور وتقرحات الفم: وهي تقرحات تحصل بالفم موجعة تسمى :(canker sores). وهي تدوم أسبوعاً قبل زوالها. وفي تجربة للعلماء بالهند جرّب فيها عشرون مصاباً في تقرحات الفم باستعمال (DGL) خلاصة السوس المخفضة عن طريق المضمضة وكانت النتائج أنّ 15 مريضاً 75(٪) من المرضى بدأ التحسن بعد يوم من العلاج وتم الشفاء التام في اليوم الثالث للمعالجة.

6- علاج حالات الفيروس "هيربس": نُشِرَت دراسة في مجلة علمية "علم الميكروبات والمناعة" (Microbiology and immunity). ذكرت بأن السوس ينشط خلايا الجسم لإفراز الإنترفيرون Interferon وهي مواد مضادة للفيروس. كما ذكرت دراسات أخرى بأن السوس يكافح الفيروس المسمى: (Herpes simplex) "هيربس سمبلكس" وهي فيروس تحدث تقرحات في المناطق التناسلية وهي منتشرة كثيراً في الغرب. وكان العلاج عن طريق رش بودرة السوس على التقرحات.

7- التهابات الكبد Hepatitis : استعمل الصينيون السوس في علاج مشاكل الكبد منذ قرون. خصوصاً التهاب الكبد الوبائي Hepatitis C ، وهو التهاب فيروسي يصيب الكبد يؤدي إلى فشل كبدي liver failure (وهو إخفاق في وظائف الكبد). ومن ثم إلى سرطان الكبد.

- حقن اليابانيون 453 مريضاً مصاباً بمرض "هيباتيتس Hepatitis C المذكور" c.c 100 م من السوس باليوم ولمدة 8 أسابيع. ثم عدة مرات في الأسبوع لمدة 10 سنوات. ومجموعة مرضى لم تعالج بحقن السوس. خلال 15 سنة. 25٪ من المجموعة التي لم تعالج بحقن السوس. ظهر سرطان الكبد عندهم. وبالمقارنة 12٪ من المجموعة التي تم حقنها بخلاصة السوس أصيبوا بالسرطان فقط.

- في دراسة مشابهة حقن علماء هنود بالسوس 18 شخصاً مصابين بالتهابات الكبد. الجرعة كانت أقل "40.c.c م" باليوم ولمدة 30 يوماً. بعد ذلك تم حقن "100.c.cم" سوس ثلاث مرات بالأسبوع لمدة 8 أسابيع. المجموعة التي لم تحقن بالسوس كانت نسبة الأحياء (الذين لم يقتلهم المرض) فيها 31٪ Survival rate. والمجموعة التي عولجت بحقن السوس قفزت فيها نسبة الأحياء إلى 72٪. وكانت الحقن المستعملة في هذه الأبحاث - Stronger Neo)

.(Mimophagen C

- تعطي هذه التجارب إثباتات قوية بأن السوس هو مضاد قوي للفيروس (Antiviral) كما ثبت بأن النبتة لها مفعول يحمي الكبد من أمراض التشمع (cirrhosis). كما تظهر الدراسات بأن النبتة لها بعض المفعول على فيروس الانفلونزا وفيروس (إتش آي في) HIV. وهو الفيروس الذي يسبب الإيدز AIDS.

8- الالتهاباتInfections :عدة دراسات مخبرية أظهرت بأن السوس يكافح البكتريا الضارة التي تسبب أمراضاً. خصوصاً تلك الخطيرة أمثال أنواع التسافيلوكوكس والستربتوكوكس Staphylococcus, streptococcus. كما يكافح الفطريات التي تسبب الأمراض النسائية المهبلية المسماة Candida albican. إن ذر بودرة السوس على الجرح النظيف يمنع الالتهابات.

9- عوارض سن اليأس: في دراسة للباحثين في بولندا وسياتل في الولايات المتحدة الأميركية على 13 امرأة مصابة "بهبات ساخنة". 50٪ منهن أعطين دواء بديلاً يسمى: (placebo). وهو لا يحتوي على مواد معالجة. فعلية. النصف الآخر أعطي خلطة أعشاب تحتوي على أربعة أصناف بالإضافة إلى السوس Licorice. وهي حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica الأرقطيون. burdock جذر البطاطا الحلوة البرية wild yamroot والعشبة الأم mother wort. تناولت النساء كبسولات قوتها 1500mg ملغرام من الخلطة تؤخذ ثلاث مرات يومياً. بعد ثلاثة أشهر: 6٪ من مجموعة (placebo) التي تناولت كبسولات لا تضر ولا تنفع تحسنت حالتهن تحسناً جيداً وواضحاً. أما المجموعة التي تناولت كبسولات الخلطة التي منها السوس قفز التحسن إلى 100٪.

-حديثاً ثبت أنّ السوس يحتوي على هرمون أنثوي طبيعي نباتي "فايتواستروجين" (phytoestrogens). وهي المسؤولة عن تخفيف عوارض سن اليأس. وهي تطيل شباب وإحاضة المرأة كبديل للهرمون الأنثوي الذي تفرزه مبايض المرأة.

الجديد في الأبحاث:

- ومن المواد المكتشفة في تركيبة السوس:

1- يحتوي السوس على مادة الكومارين Coumarins التي توجد في النباتات التي نأكلها مثل السوسLicorice . البقدونسparsely . الحمضيات citrus fruit. تعتبر هذه مواد مرققة للدم طبيعية (Natural blood thinner). وهي تميع الدم وتمنع تجلطه وبذلك تمنع أمراض جلطات الدم التي تصيب القلب "الذبحة" وجلطات الدماغ التي تسبب "الفالج". ويعتقد بأن مادة الكومارين تمنع نمو السرطانات.

2- مادة "أسيد الغليسيرتنيك"(glycyrrhetini c acid) :وهي التي تعطي السوس طعمه. وتستعمل كمنكه لطعمة السوس. قد أثبت الأبحاث بأنها تقلل حجم الأورام في الفئران.

واختبرت هذه المادة عند اليابانيين كمادة محتملة لمعالجة السرطانات.

3- مواد Titerpenoids "تيتربينويدات": وهي موجودة بعرق السوس، الحمضيات، وبنسب أقل في الحبوب، خضار القرنبيط، الملفوف، البروكولي: وهي مواد نباتية تفكك الهرمونات الستيرويدية (steroidal hormones)، التي تساعد على نمو السرطانات، وتخفف من سرعة انقسام الخلايا وتكاثرها كما يحصل في الأورام السرطانية.

4- "Phenolics" الفينولات: وهي مواد نباتية مسماة "فايتوكميكلس" phytochemicals. وهي ذات مفعول يكافح أمراضاً معينة، هذه المواد "فايتوكميكلس" موجودة أيضاً في الخضار والفاكهة، تمنع "الفينولات" نجاح الأورام ونموها.

5- مواد تكافح تآكل الأسنان وتسوّسها Tooth decay: قد يكون السوس هو علاج المستقبل لمنع هذه الآفة.

الفصل السادس
الأعشاب والزهورات والتوابل

البابونج

Chamomile, Common

Anthemis Nobilis الروماني

-هنالك عدة أنواع من البابونج منتشرة في أوروبا، شمال أفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا.

الأجزاء المستعملة:

-الأزهار والنبتة.

التاريخ والموطن:

-قدس قدماء المصريين البابونج لفضائله، ولاعتقادهم بقدرته على شفاء الحميات، وقدموه إلى آلهتهم. وهو ينتشر في أوروبا وآسيا وشمال أفريقيا.

-هنالك اعتقاد - وهو صحيح - بأن البابونج عندما تطؤه الأقدام تساعد في انتشاره، لذلك كان يزرع في إنكلترا في الممرات.

-إن فائدة البابونج تكمن في الزهر، وللنبتة ككل مفعول أقل من الزهر.

التركيبة:

-هنالك الألماني والروماني.

-**تركيب الروماني**:

-وأهم مواده الأساسية الفعالة Active principle:. زيت طيار Alfa - Bisabolol

مادة مهدئة للأعصاب (anxiolytic) وهي Flavanoid) apigenin).

-كولين، كبريت، فوسفور، حديد، أسيد Glucosides,Inositol,. Tannic and anthemic acid

.sterol

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- مزيل للتوتر عند النساء Female anxiety . مهدىء للعضلات smooth_muscle . الموجودة في الجهاز الهضمي. (المعدة والأمعاء). وهو علاج شعبي للمعدة العصبية Nervous stomach. وهو مزيل للضغط النفسي. Stress.

2- علاج لآلام العادة الشهرية Menstrual cramp.

3- منذ العام 1600، والأوروبيون يستعملون البابونج كعلاج للأرق وقلة النوم.

4- يعالج آلام الأعصاب Neuralgia .

5- يعالج أمراض الظهر. والروماتيزم Vheumatoid arthritis .

6- يحتوي على مضادات التهاب طبيعية Natural Anti inflammatories بما فيهم apegenin . وهو مسكن Nasaid ومزيل للتوتر.

7- مفعول طبيعي مزيل للتشنج المعوي Antispasmodic . يهدىء المعدة المتهيجة Irritated stomach.

8- يحتوي البابونج على مواد طبيعية ذات تأثير قاتل للفطر والباكتريا Anti_funget and Antibacterial effect.

9- يهدىء وينعم الجلد ويدخل في تركيبة الكريمات والمنظفات. وهو يفيد المرضى المصابين ببشرة حساسة وهشة. يمزج مع الشامبو. ويساعد في تفتيح لون الشعر. لذا فهو يمزج مع الحنة لإكساب الشعر اللون الأشقر.

10- يعالج التهابات الجلد والحروق وحروق وضربات الشمس والحساسية.

11- يستعمل للغرغرة

لتعقيم الفم ومكافحة القروح، ويسكن وجع الأسنان Toothache .

12- يكافح التهييج بالعين Eye Irritation .

13- يعالج أمراض البواسير.

14- ملين لطيف يزيل قبوضة المعدة Constipation .

15- مزيل للصداع، خصوصاً الشقيقة.

16- مزيل لالتهابات اللوزتين، معالج للرشح.

17- مقوي للطاقة الجنسية.

18- ينشط الكبد، يعالج الريقان.

19- مدر للبول، يفتت الحصى والرمل.

20- مزيل للنقرس.

21- يزيل البلغم، يعالج السعال.

بذر الكتان

Flax - Linseed

(Linum Usitatissinum)

الأجزاء المستعملة:

-البذور.

التاريخ والموطن:

-عرف منذ قديم الزمان، وجدت منسوجات كتانية من الأضرحة والمومياءات الفرعونية، ولكثرة الانتشار لم يعرف بالتحديد موطنه.

تركيبته:

-يحتوي بذر الكتان على:

1- :Alpha - Linolenic acid بكميات وافرة في بذر الكتان، وهو أحد الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة فيOmega 3 . وهو يشبه تلك الموجودة في الأسماك الدهنية Fatty fish مثل السردين، التونا، الإسكمبري والسلمون. هذا الحمض Linolenic acid يكبح ويمنع استعمال الاستقلاب "metabolism" لحمض دهني آخر هو Linoleic acid، والذي يعتقد بأنه يسرع نمو وتكاثر عدة أنواع سرطانات، كما يمنع أمراض القلب، ما جعلنا نسميه "good fat" الدهن النافع.

- أوميغا 3 -(Omega - 3) لها عدة فوائد لأجسادنا:

- تمنع أمراض القلب.

- تخفض مستوى الكوليسترول بالدم، و LDL الكوليسترول الضار، وتخفض دهن Triglycerideبالدم.

- يرقق الدمblood thinner . يمنع جلطات الدم.

- يكافح عدة أنواع من السرطانات بحيث يقلل عدد الأورام، ويقلل حجم الأورام.

- يعالج أمراض المفاصل "Athritis" ويعمل كمضاد للالتهاباتAnti inflammatory . يمنع

التهاب الأنسجة بالمفاصل.

2- Phenolic acids : وهو موجود في عدة أطعمة منها:

- بذر الكتان.
- الثوم.
- فول الصويا.
- الشاي الأخضر.
- الحامض.

-جميعهما مضادات للأكسدة وتمنع الجزئيات الحرة Free radicals من إحداث الضرر في الخلايا الصحيحة. Phenolics تحيّد (neutrilize) المواد المسرطنة (carcinogeus). مثل Nitrosamines والتي تتكون بالمعدة عندما تتحد النيترات nitrates الموجودة بالطعام مع أنزيمات موجودة بشكل طبيعي.

-الفينولات phenolics يساعد على إنتاج مادة gluthathione وهي مادة حمض أميني Amino Acid والذي يعتقد بأنه أقوى مضاد للأكسدة موجود بالجسم detoxifier.

3- Protease inhibitor كابحة أنزيمات هضم البروتين: الطعام الغربي يميل إلى أن يكون غنياً جداً بالبروتينات بسبب غنى هذه الدول. الأمر الذي يساهم في إحداث الجو المساعد والاحتمالات أكثر إلى نشوء ونمو عدة أنواع من السرطانات. والمواد protease inhibitors تمنع هضم البروتين عن طريق كبح الأنزيمات chymotrypsins و trypsins. وتمنع كابحة الأنزيمات protease inhibitors تحول الخلايا الطبيعية والسليمة في الجسم إلى خلايا سرطانية في أول مراحل وبداية مرحلة تكون السرطانات. وهذه المواد موجودة في :

- فول الصويا.
- الفاصوليا Kidney beans
- الحمص Chick pea
- Tofu (نوع من أنواع مستحضرات الصويا).

-الحبوب الكاملة whole grains مثل بذر الكتان Flax والشوفان oats . وهي تحتوي على كابحة أنزيمات هضم البروتين protease inhibitors .

الفوائد الطبية واستعمالاته:

1- إنّ مركب Omega-3 الموجودة في الأسماك الدهنية وبذر الكتان يساعد على إزالة آلام المفاصل arthritic pain وهي تمنع تشنج المفاصل المسبب للآلام Arthritic Siffness and pain

عن طريق أنها تغير مجرى تكون المواد المسماة prostoglandins وهي مواد مشابهة للهرمونات hormonelike chemicals. والتي تقدح زناد عملية الالتهابات inflammatory process. وبذلك تحدث الالتهابات والآلام. ووجود Omega-3 يمنع هذه العملية ويوقف عوارض الالتهاب والألم (inflammation and pain) يخفف Omega-3 الآلام ومشاكل الصدفية psoriasis، والحساسية وغيرها من الأمراض المماثلة.

-وللعلم فإن الأسبرين المستعمل لتخفيف آلام المفاصل يستهلك (Vit C) فيتامينC الموجود بالجسم، وعلى من يستعمل الإسبرين تناول كميات من Vit C. وهنالك أدوية أسبرين مضاف إليها Vit C خصوصاً الحبوب الفوارة.

-عدم تناول المأكولات التي تحتوي (بطاطا، باذنجان، بندورة) يخفف آلام المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصلArthritis .

-يذكرنا بذر الكتان بمقولة: "لا جديد تحت الشمس" فقد استعمل منذ 8.500 سنة، بكل أجزائه. فقد استعمل زيته في القلي والطبخ وفي صناعة الدهان paints وألياف نبتة الكتان flax plant fibre استعملت في صناعة الحبال والأقمشة، كما يذكر هوميروس Homer بأن أشرعة السفن كانت تنسج من ألياف الكتان.

-ومؤخراً تتم المحاولات الجادة بإعادة بذر الكتان إلى واجهة التغذية الحديثة.

2- يعتبر بذر الكتان من أفضل مصادرOmega-3 . ويهتم بذلك العلماء في مختلف مراكز أبحاث السرطانات بالعالم، انصب اهتمام هذه المراكز العالمية على Omega-3 F.A وبتحديد خاص على بذر الكتان بعد عدة دراسات أوروبية أظهرت بأن Omega-3 F.A تحدث تقلص الأورام السرطانية، ولها مفعول جيد مضاد للسرطان potent anti cancer على خلايا سرطان كل من الثدي، البروستات، الصدر.

-بجانب Omega-3 F.A يحتوي بذر الكتان علىlignans . وهو يعتبر مصدراً غنياً بهذه المادة وهي ألياف تعمل عليها البكتيريا النافعة والصديقة بالجسم "friendly bacteria" الموجودة بالأمعاء وتحول هذه الألياف إلى مواد مكافحة للسرطانات.

3- كذلك تعدل lignans مستوى الهرمونات بالجسم، وبذلك تخفف من حدة العوارض التي تحصل عند: انقطاع دم الطمث menopause عند النساء تخفف الهبات الساخنة Hot flushes، والتهابات الأعضاء النسائية والتي تحصل بسبب التهابات الخمائر yeast infection التي تزدهر بسبب النشاف dryness الذي يحصل في هذه الأعضاء. كذلك يستعمل بذر الكتان في علاج الآلام المتلازمة التي تسمى: premenstruad syndrome وهي آلام تحصل قبل تدفق الدم بالعادة الشهرية عند النساء.

4- تعطي Omega-3 F .A الموجودة في بذر الكتان وقاية ضد أمراض القلب عن طريق

تخفيض مستوى الكوليسترول بالدم، ومكافحة ارتفاع ضغط الدم، وتخفيض الدهن Tryglyceride بالدم، وتمنع حصول جلطات الدم. وهنالك أخبار جديدة عن Omega-3 F.A الموجودة في بذر الكتان، فقد اكتشف حديثاً بأن هذه المادة Omega-3 F .A تخفض مستوى بروتين موجود بالدم يسمى homocysteine. إن ارتفاع معدل homocysteine بالدم يُعتقد بأنه مؤثر وعنصر خطر يسبق ويؤدي إلى حصول أمراض القلب.

5- مدربو الجمال الجسماني body builders ينصحون باستعمال حبوب زيت الكتان؛ لأنها تزيد في قوة الاحتمالstamina ، ويزيل بسرعة الإنهاكات الجسدية وذلك بسبب احتواء الزيت على مواد مضادة للأكسدة التي تساعد عضلات الجسم للخلاص من الفضلات. وكذلك بسبب التأثير الذي تحدثنا عنه قبل كمضاد للالتهابات Anti inflammatory effect التي تكافح مشاكل العضلات والمفاصل.

6- يعالج مشاكل القولون والتي تحصل بسبب الاستعمال السيىء للمسهلات. يساعد الجسم على تسميك بطانة الأمعاء "كما يقول العامة :بعيد الزغبرة إلى الأمعاء والمعدة".

7- يكافح قبوضة المعدة والتهابات الأمعاء خاصةdiverticulitis ، ويعالج نوبات المصران الغليظIrritable bowel syndrome .

8- مهدىء لطيف، يعالج الصداع.

9- يستعمل في علاج أمراض والتهابات الصدر والحنجرة والسعال، يمزج مع ما يسمى "الزهورات".

10- يعالج التهابات الجلد والتقرحات والحروق، ينشط الشعر.

11- يعالج التهابات الكلى والمجاري البولية، الرمل والحصى.

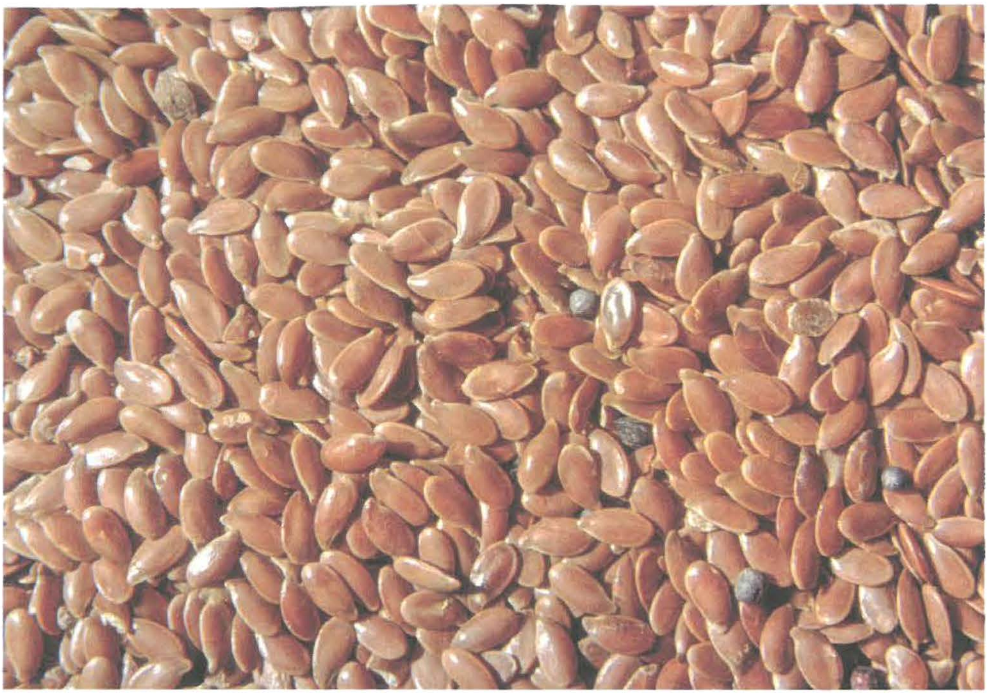
12- يمزج مع العسل ويوضع على الجلد خاصة الوجه، فينعم البشرة ويزيل البقع لذا فهو يدخل في تصنيع مستحضرات التجميلCosmetics .

13- مفيد للتغذية في حالات ألزهايمر، التصلب اللويحي M.S لوجود مواد ALpha Omega-3 linolenic acid.

14- يكافح النقرس Anti Arthritic effect .

15- يزيد في تعدد الخلايا المنوية عند الرجل، خاصّة بالمزج مع العسل، ومنشط للرجولة، (بالمزج مع مواد أخرى).

-أهمل صناع الطعام استعمال بذر الكتان؛ لأنه يفسد بسرعة كما يتدخل في منع الجسم من استعمال Vit B6 . وتم حل المشكلة ببذر الكتان لأول مرة في wisconsin في USA عبر العالِم Paul stitt وهو عالم بيوكيميائي M-S biochemist يعيش في wisconsin ويبيع الخبز الغني ببذر الكتان بشركته. كما تم زيادة فيتامين B 6.



-يمكن تناول بذر الكتان النيء والمقلي أو المغلي وهو ذو طعم رائع في أنواع الحساء "ويعطي اللزوجة والمظهر المتماسك". ملعقة كبيرة منه تكافح قبوضة المعدة عند البالغين. وقد أدخل الإغريق والرومان بذر الكتان في تغذية الإنسان وخصوصاً في صناعة الخبز. لذا فالأمر الذي تحاوله الدوائر الصحية في الغرب اليوم هو تطبيق قاعدة: لا جديد تحت الشمس وافتح دفاترك القديمة.

إن بذر الكتان يؤدي إلى:

-سوء هضم وحصول أرياح ونفخ ويجب إزالة هذه الآثار من المنتجات الغذائية. وهنالك أفران Natural oven bakeries in Manitowoc, wisconsin stitt تقدم منتوجات لذيذة من خبز بذر الكتان عبر طلبيات بريدية. بعد أن قدمت الحلول لكل مشاكل التصنيع.

-وهذا العالِم يعطي الخبرة لمن يريد ويعلم إنتاج خبز مصنوع ببذر الكتان. وهو شخصياً غير مهتم في توسيع حجم معامله وصناعته. وهو يعلم من يرغب.

-ويقدم لزبائنه أيضاً بيض Diet عن طريق إطعام الدجاج بذر الكتان لينتج "بيضاً مخفضاً للدهون بالدم" خاصة دهون Cholestrol, LDL, Tryglyceride .

البنفسج

Sweet Violet
(Wild Viola)

الأجزاء المستعملة:

-الزهرة والأوراق، تجفف في الظل وليس تحت أشعة الشمس.

التاريخ والموطن:

-تحتوي عائلة البنفسج على أكثر من 200 صنف تقريباً، وهي موزعة بين المناطق المعتدلة والاستوائية. يزور هذه الزهور بعض الأنواع من الفراشات والتي تتغذى كلياً على البنفسج.

-ذُكر البنفسج عدة مرات في كتابات هوميروس وفرجيل، وقد استعمل الأثينيون هذه الزهرة لتعديل الغضب - وللزهر هذا المفعول فعلاً - ولجلب النوم والراحة، ولإراحة القلب وتقويته. ويذكر الإغريقي Pliny، عن مرهم مصنوع من جذور البنفسج والخل لمعالجة النقرس وأمراض الطحال، ويذكر بأن الأكاليل المصنوعة من البنفسج إذا وضعت على الرأس تطرد بخار النبيذ والصداع والدوخة.

-بعد زمن نابوليون استعمل الفرنسيون البنفسج في الطهي وما زالت تلك العادة إلى الآن.

-أما بالنسبة للرومان، فيذكر عن نبيذ يصنع من زهور البنفسج وكان يستعمله الرومانيون بكثرة.

-وفي يومنا هذا يكثر استعمال البنفسج كملوّن، وفي صناعة العطور، ويستعمل في الأمور الطبية حيث يصنّع منه شراب البنفسج. ولأجل هذه الميزة تزرع مساحات واسعة من البنفسج خصوصاً في منطقة Warwick shire، في بريطانيا، والبنفسج البري أقوى من النوع الزراعي.

ولكن لقلة وندرة الكمية يُستعمل الزراعي.

-إن أكبر كمية بنفسج مزروعة في أوروبا هي في منطقة Nice الفرنسية. وزهر البنفسج الطازج يُخلط مع الخضار في تحضير السلطة.

تركيبته:

-إن الجزء المهم في تركيبة الأزهار هو الجزء الذي تنبعث منه الرائحة، وهو الذي يعطي اللون الأزرق البنفسجي الفاتح. وهو يعطي هذا اللون في الماء الساخن عند وضع زهر البنفسج فيه. وكيماوياً هنالك مادة من عائلة Glucoside تسمى: Viola - quercitin، موجودة بالبنفسج. إن الفوائد الطبية حسب الهيئات الصيدلانية البريطانية تعود إلى هذه المادة. كذلك يحتوي البنفسج على مادة Salicylic acid، وهي الأسيد الفعال الذي منه أقراص الأسبيرين والأسبرو، ولكن النوع الموجود في البنفسج طبيعي والنوع الذي في الأدوية كيماوي. والأول أفضل من الثاني. ويمكن استخراج الأسيد من البنفسج.

-وكذلك هنالك مادة قلوية تسمى: Violin

الفوائد الطبية والاستعمالات:

1- الزهر ملين لطيف للطبيعة، يزيل قبوضة المعدة.

2- يعالج أمراض الصدر، السعال والربو والالتهابات، وهو مقشع.

3- يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم.

4- منشط لوظائف الكبد، معالج للريقان ولالتهابات الكبد الوبائي Hepatitis .

5- يستعمل في حالات أمراض القلب، نشاف واحتشاء الشرايين وضعف عضلات القلب وأمراضها Cardiomyopathies . وغيرها من أمراض الجلطات.

6- يعالج الصداع والشقيقة.

7- يكافح الرشح وأمراض الجيوب الأنفية.

8- يعالج الكدمات والإصابات ويسرع في اندمال الجروح.

9- الزهرة والبذور تكافح انحباس الماء في الجسم، وتدر البول وتفتت الحصى والرمل.

10- تستعمل مستحضرات البنفسج في الطب المثلي Homoepathy . وهو نوع من الطبابة النباتية المعدنية، وهو الطب الذي تتعالج به العائلة المالكة في بريطانيا.

11- إن تأثير الأوراق والزهور لا زالت تحت الدراسة من ناحية تأثيرها المعقم للالتهابات. وعلى ما يبدو فإن النتائج تميل إلى تأكيد ذلك.

12- في السنوات الأخيرة استُعملت نباتات البنفسج الطازجة عن طريق الاستعمال عبر الفم والتطبيق الخارجي في علاج السرطانات، وآلام السرطانات، وخصوصاً تلك التي تنمو في العنق والرقبة.

الحلبة

فوائدها واستعمالاتها الطبية:

1- تعالج التهابات الصدر والسعال والربو. منقية للأوتار الصوتية. تحسن الأداء الصوتي.

2- تعالج المغص Abdominel, reval colic .

3- مضادة لأمراض وتدلي البواسير.

4- مقوية للشعر. تعالج القروح والآثار الجلدية.

5- منشطة للكلى. تدر البول. تفتت الحصى والرمل.

6- ملينة للطبيعة.

7- معالجة للحروق ونشاف الجلد.

يمتنع عن الإكثار منها لأنها تسبب:

- الصداع.
- رائحة سيئة للجسد والعرق.
- رائحة كريهة للبراز والريح.

الخزامى

Lavender

(lavandula vera)

موطنه:

-هي نبتة على شكل شجيرة تعيش في المناطق الجبلية، في الغابات التي تحيط بالنصف الغربي من القارة الأوروبية، منطقة البحر المتوسط. وهي تُزرع بوفرة لرائحتها العطرة في فرنسا وإيطاليا، وإنكلترا، والنروج. وتزرع الآن في أستراليا لكي يصنع من زهرها العطور.

-والزيت العَطِر في زهر الخزامى مهم من الناحية التجارية، خصوصاً أنه يُستعمل كثيراً في صناعة العطور، وبشكل أقل في صناعة الأدوية أو المعالجة. والرائحة اللطيفة العطرية توجد في الزهر وفي كل أجزاء الشجيرة. والخزامى لا يُباع فقط لأجل زيته العطر، بل يباع بشكل باقات خضراء تعطر الأجواء حيث توضع وبشكل جاف، ويطحن لكي يتحول إلى بودرة (مسحوق جاف)، تعبئه الشركات في مغلفات صغيرة.

-هنالك عدة أجناس من الخزامى، تُستعمل جميعها في إنتاج زيت الخزامى. ولكن الجزء الأكبر يُنتج من الخزامى المسماة Lavandula vera ، وهي تنمو في الأماكن التي تسقط عليها أشعة الشمس باستمرار، والمناطق الصخرية في حوض الأبيض المتوسط. ويسمى هذا النوع من الخزامى باسم "الخزامى الإنكليزي". وهو يتمتع بعطرية أكثر ولطافة أكثر بالرائحة من "الخزامى الفرنسي". وهو ثاني الأنواع التي تُستعمل في إنتاج زيت عطر الخزامى. وبالتالي فإن الأول يرتفع ثمنه عشرة أضعاف الثاني. وكانت شجيرات الخزامى تنتشر في الأماكن حول لندن بشكل كثيف، إلا أن ذلك لم يعد موجوداً بسبب استعمال هذه الأراضي لبناء الأبنية السكنية، وخلال سنوات

الحرب العالمية الثانية، قلّت زراعة الخزامى لإفساح المجال أمام المحاصيل المنتجة للطعام.

تاريخ النبتة:

-حسب مؤرخي النبات، فإن الإغريق أطلقوا الاسمNardus على زهر الخزامى وهو مشتق من الاسم Naarda، وهي مدينة سورية وكان يطلق على الخزامى اسم Nard أيضاً.

ويذكر Pliny (كاتب ومؤرخ روماني)، بأن أزهار الخزامى كانت تباع بمائة دينار روماني؛ لأنها لم تكن تصنع منها الأكاليل، وأطلق الرومان اسم Asarum على الخزامى.

تقطير زيت الخزامى:

-تتغير نوعية ومواصفات زيت الخزامى من موسم إلى آخر حيث يلعب عمر شجيرات الخزامى دوراً في تحديد قيمته الطبية، وكذلك الطقس يتدخل في كمية ونوعية الزيت الناتج. إن كمية الشمس في الأسابيع التي تسبق تقطير الزهور تلعب دوراً مهماً. وأفضل أنواع الزيوت يكون بعد محصول حار، جاف، إذ إن كثرة الأمطار تقلل من المحصول.

التركيبة:

-إن أهم جزء في تركيبة الخزامى هو زيت عطري، لونه باهت أصفر أو أصفر إلى أخضر، أو يكاد يكون دون لون (حسب المحصول)، ذو رائحة عطرية مميزة، وطعم حاد لاذع ومر بالفم. وأهم ما يتركب منه هذا الزيت مادة تسمى: Linalool وLinalyl acetate، وهنالك مادة أخرى Cineol, Pinene, Limonene, Geranial, Borneol_وبعض Tannin، وأملاح عضوية هي Linalyl acetate وLinalyl_bretyrate.

الفوائد الطبية:

-كان يُعتقد بأن الخزامى وعطره هو حكر على صناعة العطور إلى أن ظهر علمAroma Therapy، أو المعالجة بالعطور والروائح، فالكلمةAroma ، تعني: رائحة، وتدل على مادة عطرية، وهذه الطريقة بالمعالجة تستفيد من مزايا العطور في التهدئة، والاسترخاء، والشفاء. إن تدليك الزيوت العطرية على الجلد أو إضافتها إلى ماء الاستحمام هو الأساس الذي تتم به المعالجة، وتسخن العطور بلطافة عن طريق الضوء قبل وضعه على الجلد عبر لمبة تسمى: aroma defuser.

-إن الروائح المختلفة تُحدث ردات فعل وآثاراً عاطفية مختلفة في الإنسان، فبعض العطور

تنشط وبعضها يزيل التوتر والبعض الآخر يُحدث النوم. وهنالك بعض العطور التي لديها تأثير معقم. وهذه كانت تستعمل لتعقيم غرف المرضى في الزمن الذي كان ما قبل المضادات الحيوية Antibiotic. ومؤخراً اكتشف العلماء بأن لزيت الخزامى تأثيراً على النفس وأمراضها. واكتشف البحاثة تأثير الخزامى على المرضى المصابين بالأرق، وهم يستعملون المنومات. وكانت التجربة صغيرة ومدتها ستة أسابيع. فقد حُرم المرضى ولمدة أسبوعين من تناول المنوم دون أي بديل وكانت أصعب مرحلة في الأسبوع الثاني. وكذلك لم يأخذ المرضى أي دواء في الأسبوعين التاليين. وفي الأسبوعين الأخيرين من التجربة تم رش زيت الخزامى في غرف النوم، وكانت المفاجأة بأن هؤلاء المرضى ناموا دون أية مشاكل تمنع النوع المريح والعميق. وبالحقيقة فقد نام المرضى براحة بواسطة زيت الخزامى مثل ما ناموا تحت تأثير الحبوب المنومة.

-وفي اليابان اكتشف العلماء بأن تنشق زيت الخزامى يمنع التشنجات في الفئران والإنسان. فقد عمل زيت الخزامى كمهدىء طبيعي لدى فئران المختبر والإنسان على أدمغة هذه المخلوقات.

-والخزامى:

- منشط للقلب والكبد والطحال والكلى، أي لمعظم الآلات الداخلية.
- يمنع رائحة الجسد والعرق.
- يكافح الآلام الروماتيزمية.
- يعقم الجروح "المغلي".
- علاج للحنجرة، غرغرة بالماء المغلي بالخزامى.

الخطمي، ورد الخطمية

Marsh Mallow
(ALThaea Officinalis)

الأجزاء المستعملة:

-الورد، الجذر، الأوراق.

الموطن والتاريخ:

-ينتشر في بلاد حوض المتوسط، وفي معظم بلاد العالم، وهو ينمو في لبنان بشكل غزير في الجبال والساحل، ويمتاز بتعدد ألوانه من الأبيض إلى البنفسجي، واللون التوتي الداكن إلى الأصفر واللون الزهري، وقد تكون هنالك ألوان أخرى أكثر.

-ينتشر أيضاً في أوروبا من الدنمارك جنوباً، وهو ينمو في المستنقعات المالحة، ومن معنى التسميةMarsh ، نستنتج أنه ينمو قريباً من البحار، وعلى ضفاف الأنهار.

-معظم أنواع الخطمي استعمل كطعام، واستعمل الرومان الخطمي على أنه نبات يصلح للطعام، وكان يعتبر من أصناف الطعام الشهي.

-يستعمل الصينيون أنواعاً معينة من الخطمي في طعامهم. وكان ولا يزال الخطمي طعاماً متوفراً في الجبال والقرى النائية والفقيرة في الشرق. وهو يسلق ثم يغلى. ويضاف إليه البصل والتوابل والزبدة.

-ويذكر Horace وMartial ، عن تأثير الخطمي الملين للطبيعة في مؤلفاتهما، ويتحدث Virgil في مؤلفاته عن شغف الماعز بأكل الخطمي.

-أما ديسقوريدس فيمجد الخطمي كدواء شافي. وفي العصور القديمة لم يكن الخطمي يعتبر دواء فقط بل استُعمل لتزيين قبور الأصدقاء.

-يقول الكاتب : Pliny "أيما إنسان يأخذ ملعقة من

الخطمي فإنه يأمن من شر أي مرض يأتي إليه في هذا اليوم". يحتوي الخطمي على مواد هلامية. والأطباء العرب القدماء استعملوا أوراق الخطمي ككمادات لكبح الالتهابات. والمستحضرات المصنعة من هذه النبتة لا يزال يستعملها أهل القرى كمواد ملطِّفة وكمضادة للالتهابات. وتستعمل في صناعة المستحلبات Lozanges التي تمنع وتعالج أمراض الصدر والسعال والحلقوم وخشونة الصوت.

-الحلويات المسماة بحلو الخطمي Marsh Mallow وهي مادة لذيذة وكثيرة الانتشار. لا تحتوي على ورد الخطمي بل تحتوي على "الطحين. العلكة أي نوع من الصمغ. وبياض البيض".

-في فرنسا تأكل الأوراق الطرية (طربون) الرقيقة دون طهي. كما تمزج هذه الأوراق الغضة مع طبق السلطة. وذلك لتأثير الخطمي المنشط للكلى. وهنالك شراب من جذور الخطمي يستعمل لنفس الهدف.

تركيبته:

-نشاء. هلام. بكتنPectin . زيت. سكر.Phosphate of time.Asparagin. مواد جيلاتينية. وألياف سيليلوز.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- كمادة منعمة ملطفة تُؤخذ الخطمي لمكافحة التهابات وتهييج الجهاز الهضمي. والجهاز البولي والجهاز التنفسي.

2- تمنع الحساسية في الجسم. وفي الصدر. وأنواع الشري والطفوح الجلدي.

3- تمنع التهابات الأمعاء والإسهالات.

4- تنشط الكبد وتمنع الريقان والالتهاب الوبائي.

5- تمنع أمراض الطحال وتضخمهSplenomegaly .

6- تمنع الربو وتشنج القصبات الهوائية.

7- تطلى عصارة الخطمي على البهاق ويتعرض للشمس 1/2 ساعة فيزول.

8- يكافح آلام وأمراض المفاصل. وعرق النسا Sciatica .

9- يرخي التشنج العضليMuscle relaxant.

10- مدر للبول. مفتت للحصى والرمل.

الزعفران

Saffron

(Crocus Sativus)

الأجزاء المستعملة:

-ورقة الوردة (الشعر).

الموطن والتاريخ:

-يستوطن أماكن كثيرة من آسيا خصوصاً بلاد فارس، حالياً يزرع بكثرة في إيران وإسبانيا والهند. بدأت زراعته بكثرة بالقرن العاشر الميلادي في بلاد فارس في Derbena دربينة وIspahan أصفهان، وهنالك أنواع أخرى من الزعفران تزرع في Delechani ديليشاني وSangur سنغور (مناطق جبلية في غرب إيران)، وفي شرق إيران في بلدة Karput في كردستان Kurdistan.

-كذلك يزرع حالياً الزعفران في بورما Burma وفي الصين.

-الزعفران عرفه قدماء المصريين. وقد جاء ذكره في مخطوطات البردى المكتوبة باللغة الهيروغليفية. كما ذكر في إلياذة هوميروسHomer ، والزعفران هو الكركم Karcom بالعبرية. كما جاء في مزامير سيدنا داود. (Song of Solomon iv.14).

-عرفه قدماء الإغريق والرومان.

-وفي جلسة استنطاق طبي عقدت سنة 1921 في لندن، أدلى شاهد طبي على رواج عادة إعطاء شاي الزعفران Saffron tea ممزوجاً بالبراندي في حالات

الحصبة Measles.

-تم استيراد الزعفران إلى إنكلترا من الشرق منذ عدة قرون.

-حالياً يعتبر الزعفران الإسباني هو الأحسن في العالم. يستعمل في وجبة شعبية "بقية" عبارة عن أرز وزعفران وثمار البحر. وهي من المقبلات تؤكل قبل الطعام الرئيسي.

-لجمع كيلو غرام واحد من الزعفران الجاف قد يستلزم 130.000 وردة من الصنف نفسه. والزعفران يعتبر من التوابل غالية الثمن. ويشترى بالغرام.

-سنة 1597 كتب عالم النبات البريطاني:John Gerard

-"For those at death's: closre and almost past breathing, saffron bringeth breath again".

-والمعنى: "لهؤلاء الذين يقتربون من حافة الموت، وانقطعت أنفاسهم الزعفران يعيد التنفس من جديد".

تركيبته:

- زيت طيار عطري Volatile oil .
- إيثيروزيد Etherozide .
- كريتنويدات Carotenoids .

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- مكرع ومجشىء. طارد للأرياحCarminative . وبنفس الوقت فإنه يوقف شهية الطعام. يستعمل للحمية وتخفيض الوزن.

2- معرق ويساعد على تخفيض الحرارة.

3- يساعد على بدء الطمث.

4- منعظ، ومنشط للطاقة الجنسية. في ألمانيا يمزج الزعفران مع quinine ، والأفيون Opium ، في علاج القذف المبكر Premature ejaculation .

5- مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis .

6- مفيد في معالجة البشرة الجافة Dry skin ، يمكن مزجه مع الزنجبيل لتحسين الأداء والنتائج. وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة "Hydratant effect" .

7- يعطي طاقة Increases Energy ، يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وإبصار وشم ولمس وغيرها.

8- ينشط القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان. يستعمل في معالجة هذه الأمراض Tachyarrythmias

9- مفرح قوي يعطي انسجاماً نفسياً Harmonizer . يمنع اعتلال المزاج Mood disorder ، والكآبة والاعتلال Anxiety and Depression ، والأمراض النفسية والوسواس والخاوف Pannic attacks. منوم ومهدئ.

10- يخفض كهرباء الدماغ خصوصاً في حالات الصرع Epilepsy .

الآثار الجانبية:

-في جرعات أكثر من خمس غرامات. (العلب البلاستيكية التي تباع تحتوي (0,7grs) يؤدي إلى استدعاء الطبيب.

- احمرار الوجه Facial flushing .
- زيادة كبيرة في الطمث Heavy menstrual bleeding .
- سقوط الأجنة Miscarriage .
- رعاف Epistaxis .
- هبوط في النبض Slow pulse .
- دوخة Vertigo .

الزنجبيل

Ginger

(zingiber officinale)

الأجزاء المستعملة:

-الجذر.

الموطن:

-قيل آسيا، يزرع في غرب الأنديز، جامايكا، وأفريقيا.

تركيبته:

- زيت طيار.
- صمغ.
- علكة.
- نشاء.
- Lignin .
- مواد زيتية.

- Asmazone .
- حامض الخل.
- Potassium acetate .
- كبريت.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- منشط لطاقات الجسد.

2- مكرع ومجشىء، مزيل لعسر الهضم والنفخة، يزيل المغص، استعمله الصينيون منذ أكثر من ألفي سنة.

3- يعالج الإسهال.

4- يوقف الدم في الدورة الشهرية عند الفتاة. (الإكثار منه).

5- يعالج الرشح.

6- مضاد للالتهاب Anti iflammatory ، يستعمل في معالجة أمراض المفاصل Athritis ، يزيل الوجع وتصلب المفاصل.

7- يزيل الدوخة الناجّة عن ركوب السيارة فقط.

8- يزيل قشرة الرأس.

9- مرقق للدم Blood thinner .

10- مكافح للشيخوخة وظهورها على أنسجة الجسم.

11- منشط للذاكرة ومقو للحفظ.

12- ينشط الباه والطاقة الجنسية.

السنا (السلامكي) (السنامكي)

Senna (Cassia Acutitolia)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق الجافة أو الخضراء. القرون.

الموطن والتاريخ:

-الجزيرة العربية. مصر. النوبة.

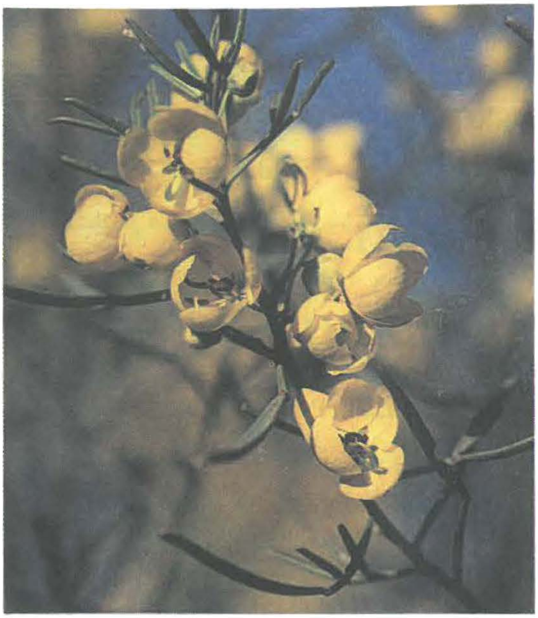
-السناSenna . اسم عربي وهذا الدواء أول من استعمله الأطباء العرب. مثل سرابيون serapionو Mesue مسوى. وأخذ عنهم الإغريق عن طريق أستياريوس achiarius الذي أشار إلى استعمال القرن (الثمرة) وليس الورق. Mesue فضل استعمال القرون على الورق معتقداً أن الثمرة (القرن) هي أقوى مفعولاً من الورق مع أن العكس هو الصحيح. والثمرة أقل مفعولاً من الورق وهي لا تحدث مغصاً في البطن.

-كتب أغناطيوس بالميIgnatius pallme . الإغريقي الذي تجوّل كثيراً في أفريقيا: "السنا موجودة بكثرة في كردوفات". ويذكر بأن هنالك احتكار للدولة في محصول السنا وهي تأخذ حاجتها من دنجلة في النوبة".

-هنالك محصولان في السنة لشجرة السنا: في أيلول وفي نيسان.

-زرع شجر السنا في إنكلترا لأول مرة حوالي سنة 1640.

-تصدر مصر سنوياً 8.000 باله من السنا وبسعر مرتفع جداً. وتحفظ بشكل الأوراق ولا تطحن إلى بودرة إلا عند الاستعمال لأنها تمتص الرطوبات. وتفقد قوتها التي تبقى



8 سنوات في شكلها الورقي.

التركيبة:

-تنقع الأوراق مع الماء والكحول المخفف لاستخراج المواد المهمة من ورق السنا. وتأثير السنا الملين للطبيعة يشبه مفعول الصبار Aloe والراوندRhubarb . ومفعول السنامكي يكمن في المواد Antraquinone duivatives. وال Glucosides التي تحتويها.

-تحتوي السنا على:

- As free and glucosides, rhein, alae - emedin, kaempferol, isoramamnetin, .myricyl alcohol

- رماد8 Ash ٪ .

- سنة 1866 تم اكتشاف المادة الملينة الأساسيةPrinciple active purgative . وهي من أنواع الغلوكوسيدات Glucosides وسميت Cathartic acid ويتواجد مع هذه المادة الأساسية مواد أخرى هي:

- Crysophanic acid .
- Sennacrol .
- sennapicrin .
- ومادة أخرى أساسها سكرين Saccharine . وهي (Cathartomannite) أوSennit .

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- تزيد في سرعة حركة الأمعاء " Peristalsis " الغليظة (القولون) بواسطة مفعول مباشر على جدران الأمعاء (تأثير موضعي) Local action . مما يحدث تأثيراً ملينا للطبيعة. نفس المفعول يحصل للأطفال الرضع عند استعمال الأم للسنا مكي. "يفرز من الجسم دون أي تغيير في تركيبته".

-يستعمل السنا في أشكال مختلفة:

- حبوب 187 mg.
- كبسولات 470 mg/25/10.
- شراب (يحتوي كزبرة).

- شاي.
- حبيباتGranules
- تحاميل (لبوس).
- مستخلصFluid extract .

-ويستخدم في حالات:

2- في معالجة الحروق.
3- ارتفاع الحرارة.
4- مكافحة الديدان المعوية.
5- علاج الصدفيةPsoriasis ، الكلف والنمش.
6- آفات الجلدSkineruption ، وهو يقوي الشعر ويمنع سقوطه.
7- مكافحة الأورام الحميدة والسرطانية.
8- علاج الصداع' والشقيقة.
9- معالجة البواسير.
10- مسكن للآلام الروماتيزمية وآلام القلب والفقرات "الديسك".
11- مهدىء للأعصاب والأمراض النفسية.

الآثار الجانبية Side effect:

- إسهال غير مرغوب فيه.
- مغص قوي.
- طفح جلدي.
- نقص بالوزن.
- يحدث ما يسميه الأطباء Finger elubbing: وهوتغير وتضخم للأصبع في منطقة الظفر. fluid and chemical imbalances وهو انحباس السوائل والأملاح في الجسم مما يسبب اختلالاً بوظائف الجسم. jaw tightness وهو فقدان عضلات الفك لليونتها.

Interaction-تفاعله مع الأدوية الأخرى:

- يفضّل عدم الاستعمال مع indomethacin وهو عقار يستعمل لتسكين الأوجاع ومعالجة الأمراض الروماتيزمية وخافض للحرارة ومعرّق. وCalcium channel blockers وهي عقاقير تخفض الضغط وتعالج أمراض القلب والشرايين.

الشـاي
Green tea/ Black tea
(Cumellia Sinensis)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق. الشجرة دائمة الخضرة.Ever green

-أسماء أخرى: الشاي: شاي أخضر، شاي أسود Matsu - cha.

-يعتبر الشاي ثاني مشروب في العالم، بعد الماء الذي يحتل المرتبة الأولى. العرب والأوروبيون والأميركيون يشربونه كشراب منشط لطيف، وكاسر للعطش، ومهضِّم. وهذا الاعتقاد بدأ بالتغير بعد معرفة تأثير الشاي المضاد للأكسدة Antioxidant، وفوائد ذلك على صعيد مكافحة أمراض الشيخوخة، والسرطانات، وأمراض القلب.

-كثير من الناس وبعض المعالجين بالأعشاب Herbalist يستعملون كلمة شاي للدلالة على الشراب العشبي (النباتي) Herbal beverage، الذي يحضَّر بنقع الأعشاب بالماء المغلي. أما في طب الأعشاب فعلياً فكلمة شاي تعني أوراق الشاي المسماة Camellia Sinensis مغلية بالماء. وبالحقيقة معظم الناس لا يعتبرون الشاي من صنف النبات والأعشاب.

-هنالك ثلاثة أنواع شاي:

- الشاي الأسود.
- الشاي الأخضر.
- الشاي المخمر جزئياً Olong.

-والأصناف الثلاثة من أوراق النبتة المسماة Camellia sinensis.

-الشاي الأخضر هو المفضل في الصين واليابان (تنشف أوراق الشاي وتفتت). والشاي الأخضر يتمتع بكونه الأفضل من حيث التفاضل بالفوائد الطبية.

-الشاي الأسود يفضل في الدول العربية، بريطانيا، أوروبا والولايات المتحدة الأميركية. (تجفف الأوراق ثم تترك لكي تتخمر).

-الشاي المسمى Olong :هو الشاي المخمر جزئياً.

-يمكن أن يسمى الشاي من مصدر إنتاجه مثل الشاي السيلاني Ceylon tea.

-الشاي يختلف عن ما يسمى "Tea Tree" "شجرة الشاي". وهي شجرة أسترالية ذات زيت له تأثير معقم موضعياً على الجلد Powerful topical antisiptic.

الموطن:

-آسيا، خصوصاً الصين والهند، يزرع في أسام، سيلان سابقاً (حالياً سيرالانكا)، اليابان وإندونيسيا.

-تعتبر الصين أكبر دولة منتجة للشاي، يكرس أكثر من 4 مليون أكر من الأراضي الصينية لزراعة الشاي، كذلك يعتبر منتوج الشاي في الهند محصولاً زراعياً مهماً.

تاريخه:

-يعتبر الإمبراطور الصينيShim Nonj ، أول من استعمل الشاي، وفي قصص الميثالوجيا يذكر بأن بوذا نذر أن لا ينام سبع سنوات، لكي يتأمل فيها ليلاً نهاراً، عندما فاجأته نوبة نعاس، فأعاد الكرة ونذر 7 سنوات جديدة عندما فاجأه النعاس في السنة الخامسة بينما كان يجلس تحت شجرة شاي، فأخذ يمضغ ورق الشجرة التي ساعدته على البقاء مستيقظاً، وأتم السبع سنوات.

-تبدأ الشجرة بالإنتاج في عامها الثالث، وفي العام الخامس يقوى الإنتاج ويستمر إلى حوالي 20 سنة.

-هنالك عدة أنواع للشاي على حسب المصدر، ذكرنا السيلاني، الهندي، الياباني، الجاوي وغيره....

تركيبته:

- الكافيين الموجود فيه يسمى (Theine).
- Tannin وهو من المواد القابضة.
- Boheic acid.
- زيوت طيارة Volatile oil.
- شمع بروتيني.
- صمغ Resin.
- رماد.

- ثيوفيلين Theophylline .

- ثيوبرومين Theobromine

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- منشط لطيف:

-يحتوي الشاي على ثلاث مركبات منشطة Stimulant compounds: caffeine, theobromine, theophylline. مما يجعل الشاي في مصاف الأعشاب التي تعالج أمراض الصدر والربو. كذلك يحتوي الشاي على مواد قابضة Astringent tannins.

-في بداية 1980، اكتشف عالم ياباني بأن الشاي يحتوي على مواد مسماة Polyphenols ذات تأثير مضاد للأكسدة Antioxidants، التي تصلح وتمنع تلف الخلايا Prevent and repair cell damage، الذي يحصل قبل مرحلة حصول: أمراض القلب، معظم السرطانات، Many other degenerative conditions، وهي تتزامن مع التقدم بالسن مثل: الجلطات، الماء الزرقاء بالعين Cataracts، تخرب مقلة العين Macular degenration، وهو يصيب بالعمى الدائم.

2- السرطانات: Cancers

-أثبتت التجارب في بداية 1980، احتواء الشاي الأخضر على قدرات مانعة للسرطانات في حيوانات المختبر. وأول الدراسات التي أثبتت نفس النتائج على الإنسان نشرت عام 1988.

-في دراسة للبحث في اليابان في مدينة Kyushu ، كانت المقارنة في التغذية وأنماط الحياة Life styles لمجموعة من 139 مريضاً مصابين بسرطان المعدة، وهو منتشر كثيراً في اليابان يقال بسبب الطعام السريع والمدخن (Fast food +smoked food). مقابل 2.852 حالة صحيحة وغير مصابة بسرطانات. نتيجة البحث والمقارنة قرر الباحثون: "بأنه كلما ازداد استهلاك الشاي الأخضر، كلما قلّت الإمكانية بالإصابة بسرطان المعدة. والوقاية العظيمة والواضحة كانت على هؤلاء الذين تناولوا على الأقل 10 أكواب شاي يومياً. وبعد ذلك الوقت أُثبت انخفاض نسب الإصابة بعدة أنواع أخرى من السرطانات مثل سرطان:

- المريء Ecophageal.
- المستقيم والقولون Colorectal.
- البنكرياس Pancreatic.
- الرئة Lung.
- الصدر Breast.

-وفي مقارنة للإصابة بسرطان الثدي Breast Carcinoma (اليابان)، بين النساء المصابات بسرطان الثدي، (تناولوا القليل من الشاي الأخضر أو لم يتناولوا الشاي الأخضر أبداً)، بعد مقارنتهم مع مصابات بسرطان الثدي (تناولوا ما بين 8 - 10 أكواب شاي يومياً).

-كانت نتيجة المجموعة التي تناولت الشاي الكثير يومياً مصابة بالسرطان بشكل خفيف (عند حصول التشخيص)، على عكس اللواتي لم يتناولن الشاي، كانت الإصابة بالسرطان مستفحلة وبدرجة خطيرة، وخاصة بالنسبة لظهور التدرنات اللمفاوية (Fewer positive lymph nodes).

-وكانت هذه الفئة لديها تقدير أفضل لخط سير المرض "Better Prognosis".

-وإمكانية أقل لتوسع انتشار السرطان "Less risk of metastasis".

-وحظ أقل في عودة الإصابة بالسرطان بعد انتهاء العلاج Less risk of necurrance .

-ونسبة أكبر لاستمرار الحياة Better rate of survival .

3- أمراض القلب :Heart disease وذلك بسبب طبيعة وجود مواد مضادة للأكسدة في الشاي: الباحثون في جامعة كانساس .Kansas Uni، وجدوا أن بعض المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي هي أقوى بحوالي 25 مرة من فيتامين E، الذي يعتبر من المواد المضادة للأكسدة، والذي أثبتت فعاليته في منع الإصابة بنوبات قلب.

-وفي دراسة هولندية أظهرت النتائج أن الفئة التي تناولت (2 - 1) فنجان شاي باليوم مقابل فئة لم تتناول الشاي: الفئة الأولى (تناولت شاي) كانت الإصابة لديها بنشاف الأوعية الدموية أقل Atherosclerotic narrowing of arteries، وهذا النشاف يسبق انسداد الأوعية الدموية (الاحتشاء) بالقلب Cardiac Infarction or stroke (الذبحة القلبية).

4- أمراض الجهاز التنفسي: يحتوي الشاي، كما ذكرنا، على منشطات ثلاثة، والجميع لها تأثير موسع للقصبات الهوائية Bronchodilators، التي تسهل التنفس وتوسع الأوعية والقصبات الهوائية. يوصف حالياً المنشّط Theophylline، (بشكل إبر، حبوب، تحاميل)، لعلاج نوبات الربو Bronchial Asthana attacks.

5- علاج الإسهال :Diarrhea المواد القابضة المسماة Taninns تعالج وتمنع الإسهال. وهنالك تركيبة شعبية في الولايات المتحدة تسمى: BRATT sauce، تعالج الإسهال تتألف من الموز B، الرزR، تفاح A، شايT، توست T.

6- يعالج الإصابة بنخر الأسنان Dental carries : مثله مثل الموز، الشاي غني بمادة الفلورايد Fluoride، التي تمنع وتكافح تسوس الأسنان . والفلورايد موجود بالشاي الأخضر

والأسود على حد سواء.

-كذلك المواد القابضة(Tannins (Astringents . تساعد في مكافحة البكتريا التي تسبب تسوس الأسنان.

7- الدراسات الحالية تشير إلى أن الشاي يعمل كمخفض لمستويات الكوليسترول Cholestrol بالدم.

8- يدر البول. يمنع تراكم السوائل بالجسم.

9- المواد القابضة Taninns في الشاي لديها تأثير مضاد للفيروسات Anti viral action.

10- يزيد الشاي في إفراز العرق بالجلد.

11- تقارير صينية أثبتت فائدة الشاي في علاج التهاب الكبد الوبائي Hepatitis بأنواعه المختلفة. وذلك بتناوله مع العلاج الموصوف.

12- تشير التقارير الحديثة إلى وجود مواد خاصة مضادة للأكسدة(Specific antioxidants) يعتقد بفائدتها في منع أمراض القلب والسرطانات. هذه المادة مسماة Epigallo catechin (gallate)EGCG. وهي موجودة في جميع أنواع الشاي. والشاي الأخضر يحتوي على مقدار أكبر من هذه المادة (الشاي غير المخمر). والشاي الأخضر أفضل من الشاي الأسود في منع أمراض القلب والسرطان.

-يفضل عدم إعطاء الشاي تحت عمر سنتين وفوق 65 سنة. والحليب يخفف فوائد الشاي كمضاد للأكسدة.

مضار الشاي:

1- يسبب عيوباً خلقية لذلك من الأفضل ترك شربه من قِبَل الحوامل.

2- يسبب قبوضة المعدة.Constipation

3- يزيد في إفراز أسيد المعدة.

الشمّر Vulgare
البريFennel Foeniculum
الزراعي Foeniculum capillaceum

الأجزاء المستعملة:

-البذر، الأوراق، الجذور.

الموطن:

-نبات شبه سنوي، ينمو بالبراري في معظم أجزاء أوروبا المعتدلة مناخاً، خصوصاً شواطىء البحر الأبيض المتوسط، ويمتد شرقاً لغاية الهند. والشمر البري موجود حول بقاع العالم قاطبة. ولاستعمالات الشمر الطبية، خاصة البذور، فهو يزرع بكثرة في جنوب فرنسا وسكسونيا، روسيا، إيران والهند.

تاريخه:

-عرفه القدماء، وزرعه قدماء الرومان. وقد وصف Pliny بأن للشمر حوالي عشرين نوعاً من الاستطباب والفوائد الطبية ملاحظاً بأن الثعابين تأكل منها عندما تخلع جلدها، كما تقوي الأفاعي نظرها بفركها بالشمر لكي ينساب عصير النبتة إلى داخل العين. كما يعتقد بهذه النظرية علماء النبات القدماء، وقد قالوا بذلك الشعر الكثير.

-وفي القرون الوسطى في أوروبا اعتقد الناس بأن للشمر مفعولاً يبطل السحر، والإصابة بالعين وكل تأثير سيّىء شرير. وقد علقوه في أبواب المنازل لطرد الأرواح الشريرة، ومنعها من دخول المنزل. وبنفس الوقت أكله الأوروبيون كنوع من التوابل (بهار) مع السمك المملح وذلك لتأثيره المكرّع أي: المجشىء.

-جاء ذكر الشمر في كتب الطبخ والطب الإنجلو سكسونية قبل الاحتلال

الروماني للجزر البريطانية.

-كذلك جاء ذكر الشمر في السجلات الزراعية الإسبانية المؤرخة 961م.

-لعب الإمبراطور شارلمان دوراً مهماً في نشر زراعة الشمر، ودخوله وسط أوروبا حيث كان يعجب بزراعة الشمر في حدائق الإمبراطورية.

-جاء ذكر الشمر في مؤلفات Gerard سنة 1597، ومؤلفات Parkinson 1640 . حيث ذكرت المؤلفات بأن الشمر جاء عبر إيطاليا.

تركيبته:

-إن نسب تركيبة الشمر في الأخلاط التجارية الخاصة بالشمر هي متغيرة وغير ثابتة.

- زيوت طيارة 5 - 4٪ استراغول.

-وهي تتألف رئيسياً من:

-زيت Anetol 50-60٪. وهو نفس الزيت الموجود باليانسون.

- زيت Fenchone 18-22٪ وهو الذي يعطي الفائدة الطبية الخاصة بالشمر.

- زيت Pinene - alfa .

- زيت Phellandrine .

- حامض Anisic acid .

- Anisic aldehyde .

- أحياناً Limonine .

استعمالاته الطبية:

1- رائحته طيبة ويعتبر مكرعاً ومجشئاً ويستعمل مع المسهلات لإزالة الآثار الجانبية للأدوية المسهلة، مثل المغص. وعادة يُخلط مع السوس.

2- وماء الشمر (العصير) له نفس المفعول الخاص باليانسون وعادة يمزج الثلاثة: ماء الشمر، ماء الكربونة واليانسون لإعطاء أدوية طبية مثل ما يسمى ماء الغريب "Gripe water" وهو يستعمل لإزالة الأرياح والنفخة والمغص عند الأطفال.

-يستعمل الشمر في معالجة أمراض الصدر والسعال، وأزمات الربو والحساسية وتشنج

القصبات الهوائية (شمر مغلي + عسل).

3- البراغيث لا تحب رائحة الشمر، ولذلك تنثر بودرة الشمر لطرد البراغيث من الإسطبلات Flea repellent.

4- استعمل الإيطاليون والفرنسيون أوراق الشمر في السلطة مع بقية الخضار، أما عند الرومان فقد استعمله الخبازون بوضعه في الأفران تحت أرغفة الخبز لإعطاء الأرغفة طعماً ونكهة طيبة.

5- تستعمل الأضلاع الرقيقة Tender Stem في إيطاليا لصناعة الشوربة.

6- يستعمل في بلاد الشام في خلطة العجة Omlet .

7- هو مدر للحليب ويستعمل للنفساء.

8- يستعمل كمهدىء للأطفال، وكمزيل للنفخة والريح المسببين للمغص الذي يزعج الأطفال، ويمنع نومهم المريح.

9- مثير لشهية الطعام.

10- زيت الشمر استطباب تقليدي في إنكلترا لإزالة التهابات وآلام المفاصل والروماتيزم.

11- يستعمل مع مواد أخرى في حالات لضغط القلب وتسارع دقاته Tacchyarrhythmia .

12- مهدىء لنوبات المصران الأعورIBS ، طارد للريح.

13- مقوٍّ للبصر.

14- حيث أن الجزيئات الصغيرة Molecules للشمر لها وزن ذري متدن.Low molecular ، فإنها تخترق العوائق في الجسم وتدخل إلى المناطق النائية بالجسم، ويمكّن استعماله عند شرب الدواء لزيادة مفعول الدواء، وانتشاره بالجسم (مع الفيتامينات مثلاً).

15- مخفض للضغط الشريانيABP .

16- منشط رحمي قوي، يمنع تناوله بكثرة عند الحمل خوفاً من الإجهاض.

الصعتر

Thyme Garden
(Thymus vulgaris)

الأجزاء المستعملة:

-الشجيرة والأوراق.

الموطن والتاريخ:

-وهو النوع الزراعي للصعتر البري الذي يوجد في الدول مثل إسبانيا، وبعض البلاد الأوروبية التي تقع على حوض البحر الأبيض المتوسط، وفي الجزائر وتونس وغيرها مثل لبنان وسوريا وفلسطين. وحالياً يزرع في معظم الدول التي تتمتع بمناخ معتدل. ولا نعرف بالتحديد الوقت الذي دخلت زراعة الصعتر الدول الشمالية.

-وصفه Gerard . وكان معروفاً وشائعاً في إنكلترا في أواسط القرن السادس عشر.

-واشتقاق اسم الصعتر Thymus . من الكلمة الإغريقية Thumus والتي تمثل الشجاعة. وكانت معروفة لديهم قوة الصعتر المعقمة.

-في جنوب فرنسا يرمز الصعتر البري إلى التطرف "الجمهوري" Republicanism . والبعض فيها يرسل إلى الاجتماعات الجمهورية.

-يفضل النحل الصعتر. والنكهة الناعمة التي يعطيها الصعتر للعسل توضح أسباب اشتهار العسل في المنطقة المسماة Mount hymettus . القريبة من العاصمة أثينا Athens.

والتي يرعى النحل فيها على الصعتر البري.

-استعمل الرومان الصعتر لإضفاء نكهته على الأجبان والمشروبات الكحولية.

تركيبته:

-زيت الصعتر يحتوي رئيسياً على:

- thymol بنوعيه: phenolsوهو المهم طبياً. و carvacrol.
- cymene, pinene, menthone, borneol, linalol.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- معقم وقاتل للجراثيم والبكتريا Antiseptic مثل مرض Scarlet fever . والالتهابات الفطرية.

2- مزيل للمغص. وتشنج الأمعاء. والنفخة. طارد للريح. مكرع Carminative . مجشىء. مقوي للجسم.

3- يمنع التخمرات في المعدة.

4- يساعد الجسم على بدء التعرق في حالات الحرارة والأمراض.

5- يزيل السعال والبلغم. مقشع. ويعالج الربو والسعال الديكي Whooping cough ويزيل ضيق النفس.

6- يمزج الصعتر بالمرهم ويستعمل لمعالجة الثآليل Warts .

7- يعالج الأوجاع والآلام. خصوصاً آلام الفقرات (الديسك). وعرق النسا Sciatica . وآلام الروماتيزم.

8- يستعمل في صناعة العطور ومركبات التجميل والصابون. كما يستعمل لتحنيط الموتى. مزيل للتعرق deodorant .

9- مخدر موضعي. يستعمل في حفظ اللحوم.

10- يستعمل في حالات الصدفية Psoriasis . الأكزيما. معالجة الحروق الجلدية. يطرد البعوض

عن الجلد mosquito repelent .

11- يقتل ويطرد الديدان.

12- يستعمل في معالجة مرضى السكري Diabetis .

13- يعالج أنواع الرشح Catarrhal affection .

14- يساعد على ترقيق خلايا الدم blood corpuscles . لكي تغادر أو تدخل عبر جدران الأوعية الشعرية Capillaries .

15- يعالج العجز الجنسي وينشط الطاقة التناسلية.

16- ينشط النظر ويمنع نشاف وشيخوخة عدسة العين، وإصابتها بالماء الزرقاء Cataract .

17- يعالج الفالج والرعاش Parkinsons diseases . ينشط الدورة الدموية بالدماغ.

18- يعالج بعض الأمراض النفسية مثل الهستيريا hysteria .

19- يعالج الصداع وآلام الدورة الشهرية عند السيدات.

العصفر
Sufflower
(Curthumus Tinctorius)

الأجزاء المستعملة:

-الأزهار.

الموطن والتاريخ:

-هذا النبات لا يمت بأية صلة للزعفران. بالرغم من أن أزهار الزعفران لها نفس استعمالات العصفر. يزرع العصفر بكثرة في الهند، الصين وأجزاء أخرى من آسيا، وفي مصر وجنوب أوروبا. ولكن موطنه الأصلي غير معروف (في الشرق الأوسط).

-يحتوي العصفر على مادتين ملونتين: حمراء وصفراء. الحمراء أهم من الصفراء. تستعمل عادة في دباغة الحرير، واللون الأحمر يمزج مع بودرة التلك Talcum powder. لصناعة ما يسمى (rouge) الذي يستعمل لصباغة شفاه النساء.

-يستعمل العصفر لغش الزعفران الباهظ الثمن، وذلك للتشابه بين الاثنين. يستخرج من البذر زيت مهم.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يحتوي العصفر على Poly unsaturated fatty aicds . وهي أحماض أمينية غير مشبعة وهي تحتوي على مادة تسمى Omega6 fatty acid :. وهذه المواد مهمة في تغذية وعلاج المرضى المصابين "بالتصلب اللويحي" Multiple sclerosis. وهو مرض يصيب النخاع الشوكي.

2- يعالج قبوضة المعدة ويلين الطبيعة.

3- خافض للحرارة.

4- مخفض لمستوى الكوليسترول بالدم.

5- يعالج أمراض الدورة الشهرية عند الإناث.

6- يستعمل في الأمراض التي تتميز بطفح جلدي Skin eruption ، مثل الحصبة Measles .

7- يزيل الدبغ الجلدي الزائد الناتج عن تراكم كميات زائدة من الصبغة الجلدية Melanin ، ويعالج الكلف والبهق.

8- يعالج التهابات الفم "القالوع".

9- يعالج الفيروس المسمى: Herpes simplex، والالتهابات التي يسببها.

10- ينشط وظائف الكبد.

-العصفر يتوفر بشكل:

- شاي.
- مستخلص.
- كبسولات.
- سائل.

محظورات:

-ويجب عدم استعمال العصفر مع الأدوية التي تؤثر على مناعة الجسم وخاصة بعد عمليات زراعة الأعضاء Immune system .

-يجب عدم استعمال العصفر في فترة التلقيح للأطفال (التطعيم) Vaccination .

-يجب عدم استعمال العصفر بكثرة للأمهات المرضعات والحوامل.

القرفة

Cinnamon

(Laurus Cinnanomum)

الأجزاء المستعملة:

-اللحاء.

الموطن:

-آسيا، تحديداً سيلان، وينمو بوفرة في مالابار، وكوشين بالصين، سومطرة (أندونيسيا) والجزر الشرقية.

-يزرع في البرازيل، موريتز، الهند، جامايكا.

-ينمو بشكل أفضل في المناطق الرملية.

-تفضل نبتة القرفة الأماكن المغطاة، ذات المطر المستمر، والحرارة.

-احتكر الهولنديون تجارة الإنتاج البري في العالم.

-البدء بزراعة أشجار القرفة، كان عام 1776 وذلك بسبب المعارضة الهولندية لزراعته خوفاً من أن يكون الصنف الزراعي ذا خصائص متدنية.

-تزرع القرفة حالياً بشكل واسع، تنمو أشجار القرفة حتى تبلغ 20 - 30 قدماً طولاً.

-للقرفة رائحة عطرية طيبة، ولها نكهة حلوة وطيبة، إذا تم تقطيرها تعطي كمية قليلة من الزيت، ذات نكهة لذيذة.

التركيبة:

-لغاية 10٪ زيوت طيارة.

- Tannin وهو مادة قابضة.
- هلام.
- سكر.

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- مكرع ومجشيء وقابضAstringent .

2- منشط للجسم وطاقاته. ذو مفعول موضعي خارجي أكثر منه عبر الفم.

3- معقم.

4- يستعمل كبودرة لصناعة "المغلي".

5- لديه خاصية الاختراق يدخل إلى ما يسمى Cell tissue fluid ، ويخترق الحواجز. مثل الحاجز الدماغي Brain barrier ، ويخترق إلى الأنسجة البعيدة والعميقة فيحسن أداء الدواء.

6- يوقف الغثيان والقيء. يخرج الأرياح. يزيل النفخة.

7- يعالج الإسهالات.

8- يعالج النزيف الدموي.

9- يعالج ويخفض مستوى السكر بالدم.

10- ينشط الدورة الدموية بالكلى. يستعمله أصحاب الكلى الصناعية في غسيل دمائهم.

11- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط.

12- يستعمل في معالجة المرض المسمى Multiple sclerosis: اللويحي ويستعمل معه (الطحينة. العصفر. زيت دوار الشمس. زيت الصويا).

13- يعالج خفقان وتسرع القلب Tachyarrhythmias .

14- مهدىء للقلق. يزيل الهلوسة والوساوس. يعالج اعتلال المزاج والإحباط.

15- ينشط حركة الأمعاء. ويكافح قبوضة المعدة.

16- ينشط وظائف وعمل الكبد. يمنع الريقان وجميع أسبابه.

17- يمنع ظهور البواسير.

18- ينشط الدورة الدموية في الدماغ. يمنع الجلطات والفالج والرعاشParkinson .

19- ينشط الطاقة التناسلية عن طريق تحسين عملية الانتصاب عند الذكور.

20- يزيل الدبغ الجلدية والكلف.

21- يعالج التقرحات والبثور الناجمة عن الفيروس المسمى: Herpes simplex. وغيره من الأصناف.

22- يعالج أمراض الرشح والزكام.

23- يقوي حدية البصر بالاكتحال والشرب.

24- يزيل أمراض الصدر والسعال ويقشع البلغم.

25- مدر للبول. يفتت الحصى والرمل. يزيل الزلال من البول.

26- مدر للطمث عند الفتيات.

القهوة

Coffee (Coffea Arabica)

العائلة:

Rubia ceae، من نفس عائلة: الغاردينيا Gardenia ، مخلب القطCat's claw ، الكينا Cinchona.

الجنس والفصيلة Genus and Specie

1- Coffea arabica .

2- Coffea liberica .

3- Coffea robusta .

أسماؤها:

-Arabic, mocha, java, espresso, cappuccino & latté.

الأجزاء المستعملة:

-البذور، الورق، الكافيين.

الموطن والتاريخ:

-الموطن الأصلي جنوب غرب الحبشة Ethiopia . يزرع في البرازيل والحبشة وكل المناطق الاستوائية في أفريقيا، وفي اليمن التي تشتهر بالأنواع الراقية والغالية الثمن من البن العدني، وهو أغلى ثمناً من البن البرازيلي والأفريقي.

-اشتقاق الاسم "قهوة" من بلدة Caffa ، وهي مقاطعة موجودة في الحبشة، وتبقى شجرة القهوة خضراء طوال السنة مثل شجرة الزيتون.

-تشير دراسات الآثار بأن سكان شرق أفريقيا في الحقبة ما قبل التاريخ، أحبوا ميزات القهوة المنشطة، وقد أكلوا البذور غير المحمصة الحمراء والتي تشبه الكرز "Cherries"، في مناسبات كثيرة مثل حروب القبائل ورحلات الصيد الطويلة، والنشاطات الأخرى التي تتطلب صحواً.

انتباهاً، قوة، وقدرة على الاحتمال.

-دخلت شجرة البن إلى الجزيرة العربية من الحبشة، في حوالي القرن الخامس عشر ميلادي، والعرب هم الذين بدأوا بتحميص وطحن القهوة وشربها ساخنة، كما نفعل في يومنا هذا. وقد كتب ابن سينا أول وصف طبي لتأثير القهوة المنشط والمنبه للجسم والأعصاب، وذلك باعتراف الغرب الذي سمى ابن سينا "بالطبيب العربي".

-وبعدها ولمدة مائتي عام، كانت الجزيرة هي التي توفر القهوة للعالم.

-ولم تتوسع شهرة واستعمال القهوة بالعالم بسرعة، بل انتشارها كان بطيئاً، بحيث بقيت القهوة 500 سنة في الشرق الأوسط. وفي سنة 1517 أدخل السلطان سليم الأول القهوة إلى القسطنطينية (إستانبول)، وبعدها بوقت قصير أدخل تجار البهارات القهوة إلى إيطاليا، وانتشرت بعدها القهوة في جميع أنحاء أوروبا خلال مائة عام.

-أول المقاهي Coffee house ، فتح في جامعة أوكسفورد سنة 1650، حيث كان الرواد يتناولون القهوة خلال تبادل الأحاديث، والقراءة والكتابة، وانتشرت المقاهي في لندن حيث كانت تبحث الأمور السياسية المؤيدة للحكم أو المعارضة.

-سنة 1670 أمر الملك تشارلز الثاني Charles II ، بإقفال جميع المقاهي مدعياً بأنها تحرض على الفتن والعصيان.

-سنة 1696 وصلت القهوة إلى نيويورك، وذلك قبل أن تدخل البرازيل بثلاثين سنة، التي تعتبر في يومنا هذا من أولى الدول المصدرة للقهوة في العالم.

-لغاية القرن السابع عشر الميلادي، صدر العرب البن للعالم عبر بورموشا "Port Mocha"، ومن هنا جاء اسم القهوة "Mocha".

-سنة 1732 ألّف الموسيقي الألماني المشهور باخ Bach أحد مؤلفاته الكلاسيكية المشهورة "Coffe Cantata" (مغناة القهوة). وهكذا اكتسحت شهرة القهوة التقاليد الألمانية التي تضع البيرة في المصاف الأول قبل أي مشروب آخر، وأصبحت القهوة أكثر شعبية من البيرة في ألمانيا. وما لبثت العودة إلى البيرة أن أطلت برأسها في أيام الإمبراطور فريدريك العظيم سنة 1777، الذي أعلن في بروسيا "Prussia" فرمان Manifesto، يشجب فيه القهوة لصالح البيرة.

-سنة 1904اخترع Fernando Illy الإيطالي. ماكنة القهوة التي تصنع القهوة Espresso .

-سنة 1910 صنعت كبرى شركات الأدوية الألمانية MERCK . أول قهوة خالية من الكافيين " Decaffeinated coffee" .

-سنة 1938 خرجت بأول إنتاج للقهوة السريعة المسماة "Instant coffee". شركة Nescafé وهي عبارة عن حبيبات Granules . تذوب بالماء الساخن أو المغلي. وهي الرائدة في صناعة القهوة إلى يومنا هذا.

-يختلف محتوى القهوة من الكافيين على حسب طريقة التحضير، فمثلاً: يحتوي فنجان القهوة المسماة حبيبات Instant coffee على Caffeine 65mg.

-يحتوي فنجان القهوة المقطرة Caffeine 100 - 150mg .

-يحتوي فنجان القهوة Caffeine 350mg Espresso .

-تستهلك تركيا كمية كبيرة من البن لدرجة أن هنالك قانوناً يسمح للزوجة بالحصول على الطلاق، إذا لم يوفر لها الزوج كمية كافية من البن.

تركيبتها:

-البن المحمص يحتوي على:

- زيت البن Coffee oil .
- شمع Wax .
- كافيين Caffeine .
- زيوت طيارة Volatile oil .
- تانيك أسيد Tannic acid .
- Coffee tannic acid .
- علكة Gum .
- سكر Sugar .
- بروتين Protein .

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- منشط مضاد للتعب والإرهاق عن طريق تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالدماغ. Powerful central nervous system stimulant، وهذا مهم للذين يقودون سياراتهم لمسافات طويلة، كما يعكس الكافيين مفعول الأدوية التي تحتوي مضادات الهيستامين Antihistamines. والتي لها مفعول مهدىء Sedative effect، لذلك يضاف إلى أدوية الرشح التي تحتوي مضادات الهيستامين، وهنالك أدوية جديدة من عائلة مضادات الهيستامين ليس لها مفعول مهدىء.

2- منشط للتمارين والألعاب الرياضية.

-أثبتت أبحاث أجريت في إنكلترا، أن القهوة تحسن أداء الرياضيين، وذلك عن طريق تجارب جعلت 18 عداء يتسابقون على مسافة ميل واحد، وذلك لتسعة أيام متتالية بعد إعطائهم فنجان أو اثنين من القهوة العادية، والقهوة الخالية من الكافيين. الرياضيون الذين شربوا القهوة العادية سبقوا الرياضيين الذين شربوا القهوة الخالية من الكافيين بحوالي 4,2 ثانية.

-وفي تجارب أخرى تحسن الأداء الرياضي 44٪ عند تناول القهوة قبل ساعة من التجارب الرياضية. ولجنة الألعاب الأولمبية العالمية The international olympic committee لا تسمح بوجود أكثر من 12 micrograms من الكافيين في بول الرياضيين المشتركين. (5 فناجين قهوة قبل الألعاب بثلاث ساعات).

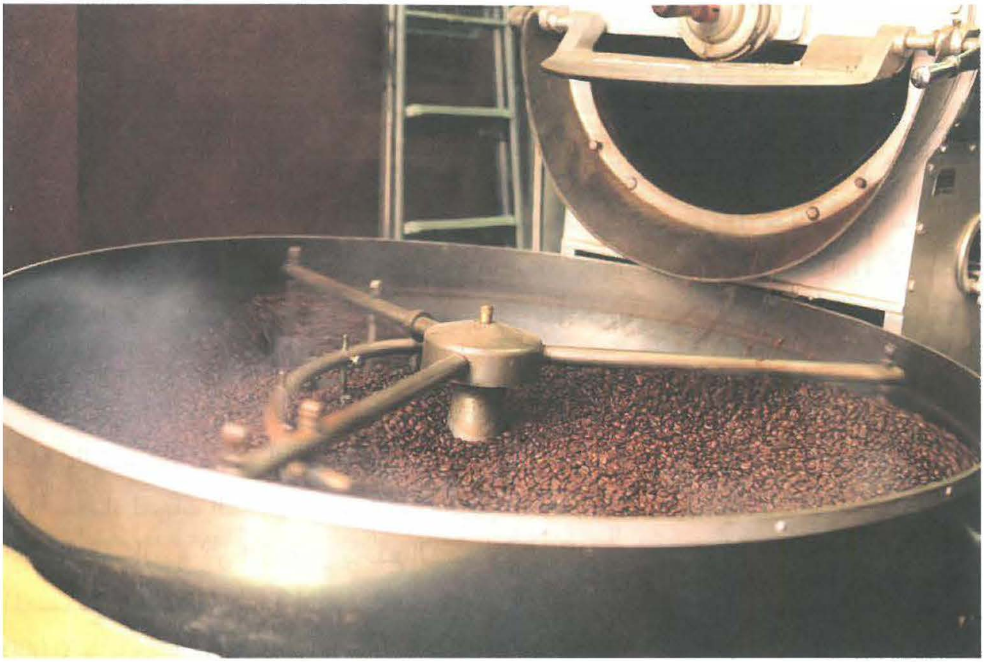
3- يستعمل الكافيين مع الأدوية المضادة للرشح؛ لأنه يزيل الاحتقان Decongestant في الحلق والرئتين؛ ولأنه يمنع النعاس الذي تسببه مضادات الهيستامين.

4- مضاد لنوبات الربو وأمراض الصدر: يزيل البلغم والسعال والنزلات الصدرية، ونوبات الحساسية والربو؛ لأن الكافيين يوسع القصبات الهوائية Bronchodilator. (وذلك في كتاب للصيدلي Joe and Terry Graedon من شمال كارولينا). كذلك هنالك دراسة إيطالية على 70,000شخص إيطالي تثبت أنه كلما ازداد استهلاك القهوة قلّت نوبات الربو.

5- علاج لتسكين الأوجاع والآلام: وهو يضاف مع الإسبرين والبروتين Ibubrufen (قاتل للألم Painkiller). يزيد تناول القهوة مع مسكنات الأوجاع من تأثير هذه الأدوية على إزالة الأوجاع. ليس للكافيين تأثير مباشر على إزالة الأوجاع. ولكنه يحتوي على مادة مهدئة لطيفة، Mild antidepressant effect. هذه المادة تساعد مسكنات الألم على التأثير وتزيد من فعاليتهما (شقيقة + مغص كلوي).

6- يمنع الكافيين نوبات الانتحار: وذلك أن للكافيين مفعولاً يحسن النفسية والمزاج Mood - elevating effects. دراسة في هارفرد ولأكثر من 20 سنة على مجموعة مرضات 85,000، بينت أن المجموعة التي تشرب القهوة (فنجان لغاية ثلاثة فناجين باليوم) كانت نسبة ارتكابهم للانتحار أقل من المجموعة التي لا تتناول القهوة يومياً.

7- تمنع حصى الكلى: الكافيين مدر قوي



للبول يزيل الرمل والحصى، لكنه يفقد مفعوله مع اعتياد الجسم على جرعاته.

8- إن شرب 1 - 3 فناجين قهوة في اليوم تمنع تشكل حصيات المرارة، وهي تمنع 40٪ من إمكانية حصول حصى بالمرارة.

9- يمنع الكافيين مشاكل الدورة الشهرية عند الإناث، فهو يمنع الدفق القوي للدم في العادة الشهرية عند الإناث، والتي تؤدي زيادتها إلى ضعف عام بالجسم ونقص الحديد بالدم. الكافيين يعمل كمضيق Vasoconstrictor للأوعية الدموية بالرحم مما يؤدي إلى دم أقل خلال فترة الطمث، Menstrual flow.

10- يعالج أعراض السفر فوق منطقة الزمان المسمى Jet lag وأعراضه: دوار، أرق، تعب وإرهاق (Jet lag is the disorientation, insomia and fatigue that develop after flying across time zones)، وهي تحصل على أثر اضطراب في الساعة البيولوجية داخل الإنسان عند العبور بالطيران في مناطق مختلفة الأوقات، مثل السفر من الشرق أو أوروبا إلى أميركا.

-يقول خبراء Jet lag بأن احتساء القهوة صباحاً عند السفر إلى الغرب، وبعد الظهر عند السفر، إلى الشرق يؤدي إلى تخفيف هذا التأثير (القهوة تساعد الجسم على أن ينتقل إلى دورة الوقت الطبيعية، على أثر السفر الطويل وحصول دوران عكسي مع دورة الزمان والمكان التي تحصل في الطيران المذكور بين أوروبا وأميركا Abrupt time - Zone changes.

11- يمنع الكافيين زيادة الوزن: Coffee raises metabolic rate . يساعد الجسم بطريقة

أسـرع علـى حـرق الغذاء والطعـام، الأمر الذي يمنـع تـراكم الـدهـن بالجسـم. ويـتـوجـب وضـع هـذا الـعـلاج تحـت إشـراف طـبـي صـارم، فالكافيين يساعد فقط المفـرطـين فـي البدانة.

12- يستعمل الكافيين في علاج لسع الأفاعي التي لها تأثير سام على الجهاز العصبي، والذي يؤدي إلى هبوط في عمل الدماغ والنخاع الشوكي، والأعضاء المهمة بالجسم، مما يؤدي إلى غيبوبة وموت محتم. ويعمل الكافيين على تنشيط الدماغ والخلايا العصبية فيمنع هذا التأثير الضار.

13- ينشط الدورة الدموية، وينعم الأوعية الدموية Soothing effect . لذلك يعتبر الكافيين مادة مهمة تستعمل لأمراض القلب وعلاجاتها، فهو يزيل الماء من القلب والرئتين والبطن ascites.

14- دراسات تذكر بأن الكافيين ينشط الدورة الدموية في الدماغ، ويمنع أمراض الجلطات والنشاف وخاصة مرض الرعاش Parkinson .

-إن البن والقهوة تؤثر سلباً على الدماغ والأعصاب عند المصابين بالأمراض النفسية، ويحدث أرقاً، وكما أنّ له تأثيراً سلبياً على الطاقة الجنسية والنشاط الذكري، وأمراض البواسير. كما أنه يحرّض نوبات الصرع، ويفضل إقناع المرضى المصابين بالسكري، الضغط، القرحة المعوية بعدم الإكثار من القهوة.

-ويزيد ضغط العين Glaucoma . وهنالك ضرر في شرب القهوة قد يعود إلى استعمال حب الهال فيها (Cardamon) . ومن أراد الاستفادة من القهوة ودفع ضررها وجب عليه:

1- الإقلال من البن واستعمال الصنف المسمى: Instant Coffee .

2- غلي القهوة جيداً.

3- زيادة السكر وتناول الحلو والطعام قبلها ومعها، والعادة في السعودية تناول التمر مع القهوة البيضاء.

الجرعة اللازمة من القهوة:

-يختلف الخبراء الطبيون على الجرعات التي يجب تناولها في الأمراض. ولكن الجرعة المميتة من الكافيين Lethal dose . هي :عشرة 10 فناجين من القهوة. بقياس الفنجان الأمريكي للقهوة. لذلك وجب على الأطباء مراعاة ذلك.

الآثار الجانبية للقهوة والكافيين: Side effect.

-يجب طلب مساعدة طبية عند حصول العوارض التالية عند من يكثرون من شرب القهوة أو من يستعمل أدوية تحتوي على الكافيين مثل المسكنات.

- تسرع في النبض والقلب Fast pulse + faste heart rate .
- صداع قد يحصل من ارتفاع ضغط الدم Head ache .
- إدرار في البول Increased urination .
- أرق Insomnia .
- هذيان خفيف وتوتر Mild delirium & excitation .
- ارتجاف Muscle twitches tremor وتشنج العضلات.
- غثيان Nausea .
- قلة راحة Restlessness .
- Gastroesophageal reflux disease . وهي أمراض المعدة والبلعوم التي تحدث تراجع الطعام إلى الفم عبر صعوده إلى أعلى وخروجه من الفم.

توصيات تتعلق بالقهوة :Recommendations

- تحضر القهوة حسب الإرشادات المذكورة آنفاً مع مراعاة عدم الإكثار من جرعة القهوة (فقط 1 - 3 فناجين باليوم).

-القهوة المغلية مقياسها فنجان قهوة صغير. القهوة Instant coffee . فنجان قهوة من المقياس الذي نستعمله في شرب الشاي.

-يجب الانتباه بأن هنالك قطع حلوى على طعم البن. وكذلك مثلجات وأنواع اللبن الزبادي Yogurtعلى طعم القهوة (الولايات المتحدة الأميركية). ويجب احتساب جرعات هذه المواد من مجمل ما يتناوله الإنسان من القهوة.

-يجب عدم إعطاء القهوة إلى الأعمار(Extreme of life) . أي الأطفال تحت السنتين من العمر والشيوخ. وإذا أردنا سقي الأطفال فوق العمر المذكور خاصة العمر (5 - 10 سنوات). يجب غلي القهوة جيداً وزيادة السكر وتناول الحلوى والإقلال من البن وزيادة الماء فيها. على أن يغمس الطفل الخبز أو الكعك أو غيره فيها. ويأكل الخبز والكعك. يجب الانتباه حين إعطاء القهوة لذوي الأعمار فوق 65 سنة (يفضل إعطاء القهوة الخفيفة أو الخالية من الكافيين).

-في دراسة إسكندنافية على 38,500 رجل وامرأة على مدى 3 سنوات من المتابعة أثبتت أنه: مع ازدياد استهلاك القهوة ازدادت معدلات ارتفاع الكوليسترول بالدم. وازدادت لديها الإصابة بنوبات قلبية مقارنة مع من لم يتناول القهوة. الفئة التي تشرب تسعة فناجين باليوم، ازدادت 3 مرات نسبة الإصابة بأمراض القلب. ولكنّ القليل من الناس من يشرب 9 فناجين قهوة باليوم. مخاوف الأطباء كانت: لأن النتائج أثبتت بأن الخطر كان يزداد مع كل فنجان زائد.

-مؤخراً في دراسة سويدية أثبتت ارتفاع نسبة وجود المادة المسماة Homocysteine بالدم هو المسؤول عن إحداث أمراض القلب. وأثبتت التجربة بأن شرب كوب إلى كوبين من القهوة باليوم لا يؤثر سلباً على أمراض القلب.

شجرة القهوة كديكور:

-الموضة السائدة الآن بالغرب: استخدام نبات شجرة القهوة كنبات منزلي. وهي تتطلب شمساً دافئة ورطوبة عالية. ويمكن وضعها في البيوت الزجاجية والخيم البلاستيكية، شرط أن لا تكون التدفئة فيها عبر تيار هوائي ساخن Foreed - air heat مما يؤدي إلى جفاف الشجرة.

كاكاو - الشوكولاته،
Cocoa,Chocolate tree
(Theobroma Cacao)

الأجزاء المستعملة:

-البذر، الحبوب.

الموطن:

-أميركا الاستوائية (أميركا الوسطى والجنوبية) سيلان، يافا.

80٪ من المحصول العالمي لبذور الكاكاو تأتي اليوم من أفريقيا الغربية.

تاريخه:

-الكاكاو سمي "Theobroma" ثيوبروما، بواسطة Linnaeus، ومعنى كلمة :Theobroma "طعام الآلهة"، وذلك لجودة البذر، وفي المكسيك سموه: chocolate.

-شجرة الكاكاو تحمل الأوراق والأزهار والثمار طوال السنة، ولكن أشهر قطاف الثمرة يكون في حزيران، وكانون الأول.

-كانت البذور تستعمل في المكسيك بدلاً أو مثل النقود المسكوكة، وكانت هذه البذور ضرورية للصفقات الصغيرة، ولا زالت تستعمل لذلك إلى يومنا هذا في بعض المناطق في المكسيك.

-إن شجرة الكاكاو تزرع بكميات كبيرة في ظل الأشجار التي هي أكبر منها، مثل شجرة الموز، وثمار الكاكاو تحفظ في الشجرة بشكل قرن أو كيس مثل حبوب البازيلا أو الفاصوليا.

هذا القرن أو الكيس يُفتح عند نضوج الثمرة وتُخرج منه البذور وتجفف بحرارة الشمس. (حالياً التجفيف يكون بالبخار).

-يعتبر البعض من البالغين ومعظم الأطفال بأن العالم دون الشوكولاته هو عالم كئيب. وقد كان كذلك لغاية سنة 1519. عندما كان الفاتح الإسباني Hernando Cortez (هيرناندو كورتيز). موجوداً مع حاكم المكسيك Montezuma. وهو من شعب Aztec "أزتيك". وكان حاكم المكسيك يرتشف شراباً مر الطعم من كأس ذهبي. وكان اسم الشراب "Xocoatl" "كزوكواتل". وكان اهتمام Cortez بالطبع ينصبّ على الكأس الذهبية وليس على ما يحتويه الكأس. وقد أخبره شعب "الأزتيك" فيما بعد بأن الشراب مصنوع من بذور غالية الثمن. وأن 100 بذرة منها يمكنها شراء عبد قوي البنية ومفتول العضلات. بعد احتلال المكسيك شحن Cortez حبوب Xocoatl وسماها "Chocolatl" (شوكولاتل) كهدية إلى الملك الإسباني.

-قبل قدوم الإسبانيين إلى المكسيك. كان شعب "الأزتيك" Aztec و"المايتز" Mayans. يستهلك كميات ضخمة من شراب "Xocaoatl" (الاسم يعني "الماء المر"). وكان باستطاعة الإنسان العادي في تلك الحقبة من الزمن أن يشرب هذا الشراب بالمناسبات والأفراح للاحتفال والبهجة. مثل مناسبات عقد القران والزواج. استعمله الكهنة كقربان في الصلاة. وهنالك سجلات موجودة إلى يومنا هذا تذكر بأنه قبل وصول فاتح المكسيك Cortez بقرن كانت "الحكمة الملكية الأزتيكية" تستهلك يومياً عدداً مذهلاً من بذور الكاكاو (32.000).

-وكانت شعبية الكاكاو في إسبانيا واسعة لدرجة أنهم أخفوا سره عن باقي أوروبا. وقد نجحوا في ذلك ما يقارب المائة عام.

-في أواخر القرن السادس عشر الميلادي. كانت المكسيك تصدّر حوالي 200 طن من بذور الكاكاو إلى إسبانيا كل عام. إلى أن تم إمساك بعض السفن الإسبانية التي تحمل بذور الكاكاو حيث افتضح أمر الكاكاو (الحروب الإسبانية الإنكليزية). والتي أغرق فيها الأسطول

الإسباني المسمى: "Spanish Armada".

-في أواسط القرن السابع عشر الميلادي انتشرت الشوكولاته في غرب أوروبا، وأصبحت رائجة في سويسرا، إنكلترا، بلجيكا، وهولندا، حيث أصبح الشراب المر يغنى بالسكر والحليب، فتحسّن مذاقه وكثر الإقبال عليه.

-حتى القرن التاسع عشر الميلادي، كانت الشوكولاته موجودة بشكل سائل شراب (Beverage) ، كان في بعض الأحيان حلو المذاق، وفي أحيان أخرى مر المذاق ولكنه كان شراباً. ولم تصبح ألواح وقوالب وحبوب الشوكولاته على شكلها الحالي الذي نعرفه ونحبه إلا قبل 150 سنة فقط.

-في أميركا الوسطى استعملوا الكاكاو لعدة قرون في علاج الحميات، السعال، الوضع والإنجاب والحمل، وقد دهنوا الأجسام بزبدة الشوكولاته Cocoa butter لعلاج الحروق، تشقق الشفتين، صلع الشعر، وتشقق حلمات الصدر (خلال رضاعة الأطفال).

-حالياً تستعمل زبدة الكاكاو والكاكاو في علاجات كثيرة، خصوصاً بشكل مراهم للجروح، وفي علاج مشاكل الربو، وكبديل معقول للقهوة التي يمكن أن تتعب البعض، ومادة مغذية للناقهين من الأمراض الحادة "Acute diseases".

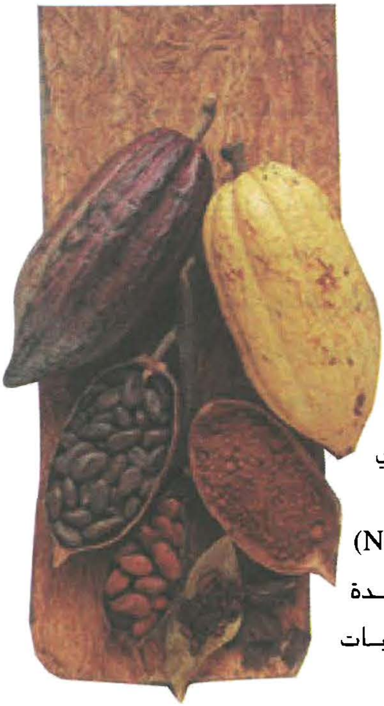
تركيبته:

- البذور تحتوي على:
- الثيوبرومين Theobromine 2 ٪.
- الدهن Fat solids 40-60٪.
- القشرة تحتوي على:
- Theobromine هلام mucilage 1٪.

-البذور تحتوي على فيتامينات Vit C , Vit E ، وبعض المعادن مثل مغنزيوم Mg والمعدن المهم السيلينيوم Selenium .

استعماله الطبي وفوائده:

-يستعمل عادة في الأطعمة بشكل حلوى لذيذة والمثلجات وغيرها، ويستعمل في الطبابة، وتحضير الأدوية، وفي هذا المضمار له قوى شفائية عالية بسبب ما تحتويه من Anti oxidatns



مضادات الأكسدة. Caffeine كافيين. Theobromine ثيوبرومين. وتعالج الشوكولاته:

1- الأمراض التي تؤدي إلى خلل الأنسجة وتهتكها مع تقدم العمر General degenerative illness prevention .

-وذلك بسبب وجود Vit C , Vit E . والمغنزيوم والسيلينيوم. وهي مواد تسمى: مضادات للأكسدة Antioxidants . وهي تمنع تهدم وتلف أنسجة الجسم الأمر الذي يسبب أمراضاً مثل أمراض القلب. والجلطات والسرطانات. أبحاث كثيرة جرت في جامعة كاليفورنيا في University of california) at Davis). والمؤسسات الوطنية للصحة العامة والبيئة في النذرلند:

(National institutes of public health and environement in the netherland) لاستخراج المواد المغذية والمضادة للأكسدة في الشوكولاته: Antioxidant nutrients وتم اكتشاف كميات هائلة من Flavonoids وCatechins كاتشين.

- كل ملعقتين كبيرتين من الكاكاو تحتوي على 146 ملغراماً من مضادات الأكسدة.

- كل 1,50 أوقية من قطع الشوكولاته مع الحليب تحتوي على 205 ملغرامات من مضادات الأكسدة. (الشوكولاته السوداء تحتوي على مضادات الأكسدة أكثر من تلك الممزوجة بالحليب).

- كل 5 أوقيات نبيذاً أحمر تحتوي على 210 ملغرامات مضادات الأكسدة. وهنا نوجه الانتباه إلى أن شراب عصير العنب يحتوي على نفس الكمية من مضادات الأكسدة. وهو أفضل: لأنه لا يحتوي كحولاً تؤثر سلباً على الأعصاب والكبد. وفائدة كوب من عصير العنب يومياً تعادل مفعول قطعة شوكولاته في منع أمراض القلب. وذلك بناء على أبحاث فريق من الباحثين في جامعة Harvard هارفرد تمت على 7,814 ذكر من خريجي جامعة هارفرد.

-أجري البحث على جماعة لم تأكل الشوكولاته. وجماعة أكلت من واحد إلى ثلاثة ألواح شوكولاته بالشهر. وكانت النتيجة وفيات أقل بنسبة 36٪ في الفئة التي تناولت الشوكولاته.

-كذلك لوحظ أن تناول أكثر من 3 ألواح شوكولاته بالشهر يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والوفاة. وحتى في الفئة التي تكثر من تناول الشوكولاته فهم 16٪ أقل في نسبة الوفيات من وفيات مرضى القلب.

2- أمراض التعب والانحطاط Fatigue & lethargy .

- يحتوي الكاكاو على 10 - 20٪ من الكافيين الموجود بالقهوة. وبالمقارنة في النسب فإن:

- فنجان كاكاو يحتوي: كافيين 13mg.
- فنجان حبيبات قهوة instant coffee يحتوي كافيين 65mg.
- فنجان drip coffee يحتوي كافيين 100 - 150mg.

-وبالتالي فإن الكاكاو والشوكولاته تزيل النعاس والكسل والخمول. وتعطي تنشيطاً لطيفاً من غير إحداث الكثير من العصبية والنرفزة كما تفعل القهوة.

3- أمراض الجهاز الهضمي Digestive Problems .

-إن الثيوبرومين الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الأمعاء "Smooth muscles". ولذلك نجد بأنه من المحبذ تناول بعض الشوكولاته بعد وجبة كبيرة.

4- أمراض الجهاز التنفسي:

-إن مادة الثيوبرومين ومادة التيوفلين Theophylline . هي مواد كيماوية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه. ومادة Theophylline . توصف لتوسيع القصبات الهوائية ومنع تشنجها from bronchial spasm and Relief.Bronchial dilator. وهذا الاستعمال بدأ مؤخراً. لذلك يساعد تناول الشوكولاته الأدوية الموصوفة لعلاج احتقان الصدر chest congestion في حالات الزكام والانفلونزا.

5- مهدىء للأعصاب ويحسن المزاج:

-ظهر تقرير منذ عدة سنوات يفيد بأن الشوكولاته تحتوي على مركب يلعب دوراً مهماً في الكيمياء الحيوية Biochemistry الخاصة بالإحساس والشعور بحالة الحب. سمي هذا المركب (Phenylethylamine) PEA. وهذا المركب ينتمي إلى عائلة مضادات الكآبة Anti depressant. وهو مثيل للمادة المسماة: Amphtamine. وهذه المادة (PEA). تجعل المحبين يشعرون كأنهم يسيرون فوق الغيوم!.

-هذا يفسر لماذا يتبادل المحبون هدايا الشوكولاته. وهذا يفسر زيادة مفعول العقار المسمى: "فياغرا Viagra " عند مزجه بالشوكولاته في بعض المعامل الأوروبية.

6- الجهاز البولي:

-مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى Renal epithelium . لذلك يساعد الأدوية التي توصف لتضخم القلب Cardia failure حيث تراكم السوائل بالجسم. مما يؤدي إلى تمدد القلب dialatation. كذلك تخفض الكاكاو ضغط الدم مما يزيد في فعالية الأدوية الموصوفة.

7- مواد التجميل (الجلد والبشرة):Cosmetic

-خصوصاً كمرهم emoliante حامي للجلد. ينعم ويرطب البشرة والجلد. ويطري طبقات الجلد ويمنع تشقق الجلد من البرد أو من التعرض للمواد الكيماوية عند ربات المنزل. وكذلك

يمنع تشقق الشفاه الذي يحصل بالشتاء، يكافح ويمنع تشقق الحلمات عند الأمهات المرضعات، ويمنع تشقق الجلد في البطن عند الحوامل، والجدير بالذكر أنه يجب استشارة الطبيب لإعطاء العلاج المناسب لتشقق البطن، حيث يوجد مرحلتان في (stretchmarks) تشقق البطن: مرحلة تكون الشقوق الحمراء Strae rubrum، ومرحلة تصبح بيضاء Strae Albicam، ولكل واحدة توصف العلاجات اللازمة.

-كذلك تدخل مادة زبدة الكاكاو في تركيبة الأقنعة mask التي توضع على الوجه أو الجسم، لإبقاء حيوية وجمال البشرة والوجه ولإبقاء النضارة والحيوية بالوجه.

8- يوجد ميل لدى السيدات لتناول الشوكولاته خلال فترة الدورة الشهرية لتعويض الطاقة.

9- الاستعمالات الصيدلانية:

-وذلك بتحضير الأدوية وجعله في الطبقة الخارجية من الحبوب وتحلية وإزالة طعم الأدوية المنفرة في الشراب، وفي صنع التحاميل Suppositories، وفي صناعة المراهم Creams and oitments.

الآثار الجانبية Side effect:

- استشر الطبيب خاصة عند ظهور الأعراض التالية:
- بثور في الوجه، حب الشباب Acne .
- تحسس الجلد، والطفوح.
- إن تناول 222 غراماً من الشوكولاته السوداء، (ما يزيد على أوقية) أو أكثر يُحدث عوارض تسمم مثل:
- وجع الرأسHeadache .
- غثيان mausea .
- أرق insomnia
- شعور بعدم الراحة restlessness .
- اضطراب Excitment .
- رجفان العضلات muscle tremors .
- تسرع بالنبض fast pulse .
- عدم انتظام ضربات القلب Erregular heart beats .
- هذيان خفيف mild delirium .

تفاعل الأدوية Drug interactions

-إن مزج النباتات والأعشاب مع بعض الأدوية يغير من مفعول وتأثير وعمل هذه الأدوية، مما يحدث آثاراً جانبية غير مرغوبة، وغير مطلوبة، ويجب إخبار ومراجعة الطبيب عن الأدوية التي

يتناولها المريض. وبشكل خاص من يأخذ الأدوية التالية:

- الأدوية مزيلة الإحباط Anti depressant والتي هي من صنف (Mono Amine oxidaze inhibitors), MAO ، ويجب عدم تناول الشوكولاته أو الكاكاو خلال استعمال هذه الأدوية (مثال Nardil, parnate).

- يجب تجنب أكل الشوكولاته مع العقار(Theo - Dur) .

- يجب عدم أكل الشوكولاته عند الأشخاص المتحسسين لهذه المادة مما يؤدي إلى طفوح وحساسية بالجلد.

- يجب عدم تناول الشوكولاته عند الأشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الصوديومLow sodium diet، مثل المصابين بارتفاع بضغط الدم، أو ضعف في عضلة القلب، وتضخم القلب.

- يجب تجنب أكل الكثير من الشوكولاته عند المصابين بأمراض القولون (المصران الغليظ أو الأعور) Irritable bowel syndrome (IBS).

- يجب تحديد تناول الكاكاو عند المصابين بأمراض الأمعاء والتهاباتها Inflammatory bowel - syndrome، أمراض القلب، وأمراض الأوعية الدموية، وخفقان القلب.

- الأشخاص ذوو الاستعداد لظهور بثور الوجه وحب الشباب، يجب تجنب مراهم وكريمات التجميل التي تحتوي زبدة الكاكاو.

ماذا تقول الأبحاث الجديدة عن هذه المادة؟

-إن بعض مضادات الأكسدة في الكاكاو تقلل من نشاف الأوعية الدموية Atherosclerosis (تراكم البلاكات Plaque في الشرايين)، مما يقلل من نسبة الإصابة بتجلط الدم، وأحد هذه الدراسات الواعدة تشير إلى تدني نسبة الوفيات بأمراض القلب Coronary diseasesفي المرضى المتقدمين بالسن، والصحيح أيضاً بأن المرضى بإمكانهم الحصول على المواد المضادة للأكسدة عبر تناول الفاكهة والخضار (والفيتامينات مثل فيتامين Vit E Vit c, Vit A ,)، والتي لها قيمة غذائية أكبر من الكاكاو وتحتوي دهوناً أقل، وعموماً يمكن اعتبار الشوكولاته غير سامة (Non toxic)، ولا تؤدي إلى تسممات بالجسد.

النصيحة والخبرة:

-حالياً تستعمل الدهون المهدرجة والتي تحضر كيماوياً، عن طريق إضافة الهيدروجين إلى الزيوت فتصبح جامدة مثل السمن، بدلاً من أن تكون سائلة مثل الزيت، الأمر الذي يضر بالصحة، حيث إن درجة ذوبان هذه الدهون metting point، تبلغ حوالي 40c درجة مئوية أو أعلى، مما يؤدي إلى مشقة (بالرياضة) في إزالتها من داخل الجسم، خصوصاً الأعضاء المهمة والأنسجة وجدران الشرايين، وعلى عكس من ذلك الزبدة (زبدة الكاكاو) الطبيعية التي تذوب

بسرعة على حرارة الجسم العادية 37-37.5 ^{0}c . وهذه الزبدة من صنع الخالق العظيم تعالى، وهي موجودة بداخل القرن الذي توجد فيه بذور الشوكولاته. وارتفاع ثمن هذه الزبدة يمنع وضعها بأنواع الشوكولاته الرديئة، مما يؤدي إلى ضرر عند الأطفال، ويجب تجنب ذلك عبر تناول الشوكولاته المزوجة بزبدة الكاكاو وليس بالزيوت المهدرجة منعاً لأمراض المستقبل والتي تحصل بعد حقبة زمنية طويلة.

-حالياً يوجود أصناف رديئة من الشوكولاته التي لا تحتوي على الشوكولاته والكاكاو، بل تحتوي على مظهر الشوكولاته من لون وملمس وشكل، وهي بحقيقتها تحتوي على Essance له رائحة وطعم الشوكولاته ولكن لا تحتوي على الشوكولا.

عامل الأمان في الكاكاو:

-منذ وقت طويل يترافق الكلام على الشوكولاته بشهرة لا تستحقها فعلاً، مثل كونها تسبب السمنة، أمراض القلب، تسوس الأسنان، ظهور حب الشباب، والبثور على الوجه، الإصابة بالرمل والحصى في الكلى، المغص عند الأطفال، الصداع، وحرقة القلب.

-والصحيح أن الدهن الذي بالشوكولاته يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب، ولكن الشوكولاته الموجودة بالحلوى تسبب مشاكل أقل من زبدة الطعام التي تحتوي على دهون أكثر ونسبة كوليسترول أكثر، وكذلك الكريمة التي توضع في الكاتو والحلوى. ونلفت النظر إلى أن الكاكاو لا يحتوي على الكوليسترول (ما عدا الشوكولاته المزوجة بالحليب)، والكاكاو يحتوي على الدهون، وبشكل خاص الدهون المشبعة المسماة Saturated fat، التي تُتهم بأنها تسبب ارتفاعاً بنسب الكوليسترول بالدم، وأمراض القلب وبعض السرطانات، وهنا أذكر بأن الدهون المشبعة الموجودة بالكاكاو هي من أشكال الدهون المشبعة المملوءة ب Stearic acid التي لا ترفع نسبة كوليسترول الدم.

-والمقولة بأن الشوكولاته تساهم بالإصابة بتسوس الأسنان(tooth caries) . قد أزيلت من الدرب، فقد أظهرت بعض الأبحاث التي تثبت بأن المواد المضادة للأكسدة في الكاكاو تساهم في كبح نمو الباكتيريا الضارة التي تساهم في حصول تسوس الأسنان، والمشكلة تصبح حقيقية في السكر الموجود في الحلوى وليس الشوكولاته بحد ذاتها. ولمنع هذا التأثير ينصح بالمضمضة بعد الشوكولاته.

-كذلك لا يوجد إثباتات بأن الشوكولاته تسبب البثور بالبشرة، وحصى الكلى، والمغص عند الأطفال، ولكنها تحتوي على المادة Tyramines الموجودة في النبيذ الأحمر، وأنواع جبن القشقوان التي يمكن أن تقدح زناد نوبات الصداع والشقيقة عند الأشخاص المهيئين لهذه النوبات.

-يمكن للشوكولاته أن تؤدي إلى "حرقان قلب" heart burn . عند الأشخاص المصابين بضعف عضلات فتحة المريء والموصولة بالمعدة Cardiac sphinter، مما يؤدي إلى صعود أسيد إلى أعلى

داخل المريء oesophejus، مما يؤدي إلى حرقان القلب. والسبب هنا أن هذه الفتحة بين المعدة والمريء لا تقفل بإحكام.

-إن الشوكولاته تحتوي على الكافيين بنسبة 10 - 20٪ أقل من تلك الموجودة بالقهوة. إن النسبة العالية من الكافيين الموجودة بالقهوة تسبب تنشيطاً قوياً وتؤدي إلى إدمان. والكافيين تربطه علاقة كمسبب للأرق، والتوتر، ارتفاع ضغط الدم. ارتفاع الكوليسترول بالدم. ارتفاع نسب السكر بالدم. وإمكانية حصول أمراض خلقية وراثية عند الأجنة.

-والأفضل على المصابين بالأمراض والعوارض المذكورة هنا التقليل أو تجنب أكل الشوكولاته، وكل أنواع المأكولات التي تحتوي كافيين.

الاستعمال الحكيم:

-إن الكاكاو والشوكولاته تعتبر من المواد الآمنة "Safe" التي يمكن تناولها دون ضرر يذكر بشهادة وكالةFDA (Food and Drug association) ، الأميركية والمشهورة بحرصها الشديد.

-والأفضل تجنب تناول الشوكولاته في الحالات التالية:

- الحوامل والمرضعات.
- المصابون بالأرق.
- المصابون بتوتر نفسي.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- ارتفاع بضغط الدم.
- المصابون بالسكري.
- المصابون بأمراض القلب.

-إن الشوكولاته تعتبر مأمونة الجانب في الكميات المأكولة عادة بالحالات الطبيعية.

-إن استعمال الشوكولاته بكميات وجرعات طبية منوطة بالأطباء المختصين، ولا يمكن وضعها ذاتياً.

-وأخيراً إن شجرة الكاكاو تختلف عن شجرة جوز الهند وعن شجرة كوكا "Coca"، والتي يستخرج منها الكوكايينCocaine .

كـراويـة

Caraway (Carum Carvi)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

-الموطن:

-تنتشر النبتة في وسط وشمال أوروبا، وآسيا، وهي تنمو تلقائياً.

-تعتبر الكراوية من النباتات العطرية، وهي تتميز بميزات مجشئة مثل: الكمون واليانسون والشمر، ويستفاد من بذرها في الأكل وفي المعالجة الطبية، والحلويات والمشروبات الكحولية.

التاريخ:

-الكراوية تُمزج مع الحليب، وتضاف إلى الخُبز، والمخطوطات تتحدث عن استعمال الإمبراطور يوليوس قيصر للكراوية، كما تذكر عن طعام جنود الإمبراطور Valerius. أنها غنية بالكراوية.

-والاعتقاد السائد بأن معرفة الكراوية بدأت قبل اليونان والرومان، وذلك عند العرب الذين أطلقوا عليه اسمه العربي الحالي :"كراوية".

-وحسب Pliny ، فهو يريدنا الاعتقاد بأن الاسم Carvi ، هو مشتق من اسم منطقة Caria الآسيوية حيث يعتقد بأن النبات وُجِدَ فيها لأول مرة. وباللغة الإسبانية القديمة، فالنبتة اسمها Alcaravea.

-وقد ذكر كتّاب وأطبّاء قدماء الكراوية في مؤلفاتهم، وينصح الطبيب المشهور ديسقوريدس الفتيات ذوات الوجوه الباهتة بأخذ زيت الكراوية.

-وفي القرون الوسطى في أوروبا، وفي عهد شكسبير، كانت الكراوية لها شعبية ورواج.

-يذكر Parkinson عن بذور الكراوية بأنها تُمزج مع الفاكهة المطبوخة، والخبز والكيك Cake ، وتمزج مع الثمار المجففة. وجميع هذه المستحضرات تستعمل لطرد الأرياح من البدن أو لعلاج أمراض الرشح والزكام.

-وفي ألمانيا يُنَكِّه الفلاحون الأجبان والملفوف والحساء والخبز بالكراوية. وفي النروج والسويد يؤكل الخبز الأسود الممزوج بالكراوية في المناطق الريفية.

-والزيت المستخرج من الكراوية يمزج مع المشروبات الكحولية "Liquors".

-الروس والألمان يصنعون من الكراوية سائلاً Liqueur. (وهو من الكحوليات) يسمى Kummel.

-وكان الأوروبيون يعتقدون بأن وجود الكراوية بالمنزل يمنع سرقة هذه المنازل، كما كانوا يعتقدون بأن وجود الكراوية في المنزل يمنع التقلب الخطير في الحب بين الزوج والزوجة، والكراوية عندهم تمنع البوم والحمام من أن يضلوا طريقهم وتجعلهم يعودون إلى أعشاشهم سالمين. لذلك كانت توضع عجينة تحتوي على الكراوية في زريبة هذه الطيور.

تركيبته:

- البذر يحتوي على:
- زيت طيار 4 - 7٪ Hydrocarbon Carvene . وهو موجود بالكمون أيضاً.
- Carvol (Oxygenated oil) .
- Mental of Spearmint (Liquid) .
- والتفل بعد استخراج الزيت يحتوي على بروتين وزيوت دهنية، ويعطى علفاً للماشية.

الفوائد الطبية والاستعمال:

-البذر والزيت المستخرجان من النبتة البرية أفضل من البستانية.

1- له رائحة عطرية تنشط الهضم وتكرع وتجشيء، وتزيل عسر الهضم.

2- يقوي الجسم مع فتح للشهية لطيف، ويعالج الغثيان والدوخة.

3- يُمزج مع الأدوية الأخرى لإزالة آثار سيئة منها أو لإضافة النكهة، وكمثال تستعمل الكراوية مع المسهلات.

4- يزيل الأرياح والمغص عند البالغين والأطفال.

5- مطحون (بودرة) بذر الكراوية يوضع لبخات على الكدمات، فيُسرّع شفائها.

6- يعالج أمراض الصدر والسعال والرشح والنزلات، مقشع.

7- مدر للبول.

8- مدر لحليب الصدر عند الأم المرضعة.

9- يعالج البواسير، كطلاء موضعي مع تناوله بالطعام.

-أضراره:

- الإكثار منه يضر بنشاط الكلى.
- مضر للطاقة الجنسية (الإكثار منه).

الـكـمـون

Camin

(Cuminum cyminum)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

موطنه:

-بالإضافة إلى استعماله كدواء كان الكمون يستعمل كنوع من التوابل (بهار). يستنبت في أوروبا في القرون الوسطى. وهو نبات ينمو على مدار السنة. كان يزرع من قديم الزمان في الجزيرة العربية، الهند، الصين، وفي مناطق حوض الأبيض المتوسط.

تاريخه:

-ورد ذكر الكمون في الإنجيل، وفي أعمال أبوقراط وديسقوريدس. من أعمال Pliny ، نعرف بأن القدماء أخذوا بذر الكمون للمعالجة مع الخبز، الماء أو النبيذ، وكان يعتبر من أفضل التوابل.

-يُرمز إلى الكمون بصفات البخل، الشجع، الطمع، حب المال، فيقال عن الإنسان البخيل "أبو كمونة"، وكان الكمون عند الإغريق يعطي هذه الصفة أيضاً. وكان هنالك إغريقي يدعى Marcus Aurelins، كان يلقب على سبيل المزاح بالكمون بسبب بخله، وشحه وجشعه بسبب الصفات التي اكتسبها على أثر أكله الكمون.

-لم يعد حالياً يستعمل الكمون في الطبابة، واستعيض عنه ببذور

الكراوية التي لها طعم أفضل. وحالياً يستعمل الكمون نوعاً ما في الطبابة بالهند في المعالجات الشعبية. وفي الطب البيطري. وصناعة بهار "Curry" المشهور. والتي لأجلها يستورد الكمون من بومباي. كالكوتا. المغرب. صقلية. ومالطة.

تركيبته:

-إن طعم الكمون المز ورائحته العطرية. هي بسبب زيت طيار موجود بنسبة 4 - 2٪ من تكوين الكمون. يتألف زيت الكمون من عدة مواد كيماوية هي:

- الزيت:
- Cyminol. Cymol .
- زيوت دهنية.
- صمغ.
- مواد هلامية.
- لبان (علكة).
- مواد مالتية وزلالية Malates and Albuminous Matter .
- القشرة Tannin وهو من المواد القابضة.
- رماد 8٪.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- منشط للجهاز الهضمي. مزيل للمغص. طارد للريح. ومكرع ومجشيء.

-يعتبر المعالجون بنبات الكمون أنه أقوى مفعولاً من الكراوية والشمر. ولكن طعمه القوي يجعله أقل استعمالاً منهم.

2- يعالج الصداع الناتج عن عسر الهضم والأرياح المعوية والمغص.

3- يدر البول. يفتت الحصى والرمل. يمنع تقطر البول وخروج الدم في البول.

4- يدر الحليب عند المرضعة.

5- يوقف الطمث فالأفضل عدم تناوله بكثرة خلال فترة الحيض.

6- ينكه الطعام ويسرِّع في نضوج اللحم.

7- ماء مغلي الكمون يصفي البشرة والوجه بالغسيل على أن يكون مرة أو اثنين في الأسبوع.

8- يسرع التئام الجروح والجراحات. خصوصاً الأنواع البرية (عدة أنواع).

9- يوقف نزف الدم من الأنف (الرعاف) بسبب مادة Tannin . التي تقفل الشرايين النازفة فيتوقف النزيف.

10- جيد للبصر يمنع قصور النظر والمياه الزرقاء.

المتي

Paraguay Tea
Ilex Paraguayensis

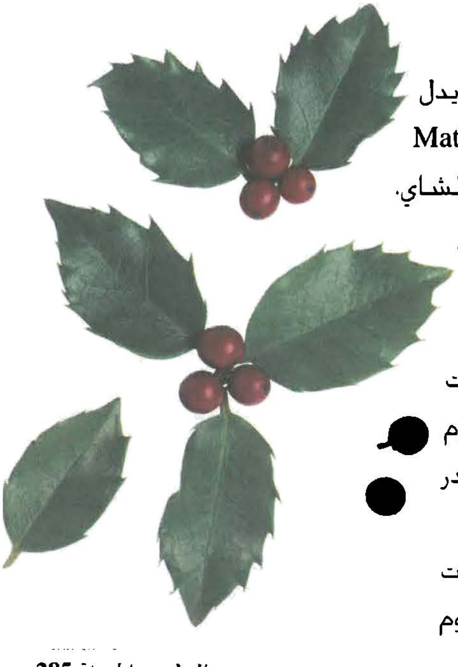
أسماء أخرى:

-عشبة الباراغويparaguay herb . متة الباراغوي paraguay maté . إليكس متيilex mate ، يربا متيyerba mate . هوكس متي houx maté، شاي الجزويت jesuit's tea، شاي البرازيل brazil tea. غون كوها gon ghouha.

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق.

الموطن والتاريخ:



-البرازيل، الأرجنتين، والباراغوي. والاسم yerba يدل بالمعنىpar excellence . (أي: بامتياز) والاسم الآخر Maté يشتق من اسم الوعاء الذي يُغلى فيه الورق مثل الشاي. يضاف إليه السكر المحروق (طعم caramel) أو عصير الحامض. والأنبوب الذي يشرق به هذا المغلي يكون عادة من الفضة.

-تدفع مبالغ ضخمة للحكومات لأخذ الأذونات لقطف الأوراق، التي تجفف ثم تطحن. الموسم يدوم من كانون الأول December لغاية آب August، تصدر الباراغوي 5 أو 6 مليون باوند سنوياً.

-منذ أكثر من 300 سنة لاحظ العاملون بالإرساليات اليسوعية أن الشعب في أميركا الجنوبية يتناول اللحوم

فقط في غذائه "all meat diet" وبالرغم من ذلك لا يصابون بمرض البحارة "sailor's sickness". "الإسقربوط". وهو نقص "seruvy" "فيتامين c" في الطعام. وهي الحالة التي يصاب بها البحارة الأوروبيون الذي يعتمد طعامهم على اللحوم خلال الأسفار البحرية. واستنتج هؤلاء العاملون بالإرساليات اليسوعية بأنه لا بد أن يكون الشاي الذي يشربه الهنود بالأوعية المصنوعة من أنواع القرع المسمى: calabash gourds. هو المسؤول عن هذه الحماية. وكلمة maté. تعني بالإسبانية "القرع" وهو الوعاء الذي يحضر فيه شاي المتي. وبذلك بدأوا بزراعة هذه الشجيرة لصناعة الشاي المر.

-أدخلت المتي إلى الولايات المتحدة الأميركية عام 1970 كبديل عشبي للقهوة (خالي من الكافيين). وهي تحتوي على مواد تغذية مثل , Vit B .Vit C. المغنزيوم. الكالسيوم. حديد. البوتاسيوم. منغانيز والزنك. فيما بعد تبين خطأ الاعتقاد بأن أوراق المتي خالية من الكافيين.

-أدخل اليسوعيون المتي إلى المستعمرات الأوروبية في العالم.

-وليس لدينا إحصاء عن تاريخ دخول المتي إلى لبنان والدول العربية.

-حالياً تعتبر المتي المنشط الأول المستعمل في أميركا الجنوبية. وهي تعتبر في الباراغوي والأوروغوي والأرجنتين أكثر شعبية من القهوة والشاي. وفي الأرجنتين وحدها يوجد أكثر من 200 ماركة تجارية للمتي. وتضاف المتي إلى الخبز في أميركا الجنوبية. كما تضاف المتي إلى المشروبات الخفيفة soft drinks. حيث يعتقد الناس بأن للمتي مفعولاً قاطعاً للشهية ومدراً للبول. (بالحقيقة لا يوجد بحث علمي يؤكد ذلك). ورعاة البقر في الأرجنتين الذين سموا (guachos) يعيشون فقط على المتي واللحوم لأسابيع عديدة بسبب سفرهم بالقطعان داخل البلاد.

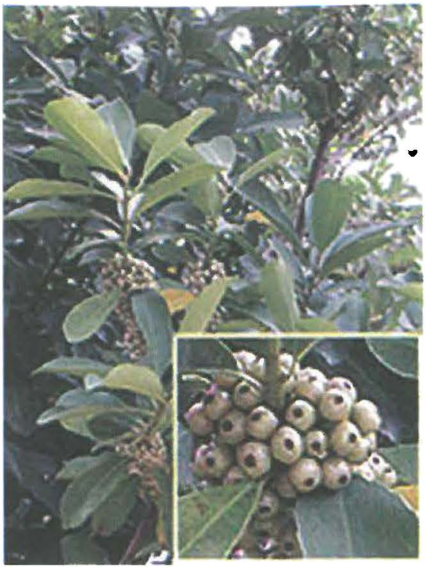
فوائده الطبية واستعمالاته:

1- يعتبر المتي منشطاً جيداً. مضاداً للإرهاق والتعب عند FDA الأميركية وCommission Eالألمانية التي تقابل FDA في التقييم والموافقة على الأدوية العشبية في ألمانيا.

2- كان اليسوعيون على حق في أن المتي هي التي منعت مرض نقص Vit C عند البحارة في عرض البحر. فالعشبة غنية بالفيتامين C. ما يجعلنا نعتبرها نافعة ضد أمراض البرد والرشح والإنفلونزا. حيث تعطي الجسم جرعات زائدة من فيتامين C.

3- تخفف العوارض التي تصيب النساء في الفترة ما قبل الدورة premenstrual syndorme (PMS). هذه العوارض تكون عادة بسبب انحباس السوائل في الجسم. والمتي تدر البول الذي يحدث انفراجاً في هذه العوارض كما يساعد على إخراج الرمل والحصى من المثانة.

4- تحتوي المتي على المواد Tannins . وهي تمنع السرطانات (استعمال خفيف أو معتدل). وفي دراسة في الأوروغوي نشرت في صحيفة Journal of the National cancer institute.



وجدت بأن الذين يشربون المتي بكثرة قد يصابون بسرطان المريء Esopheagel cancer، بنسبة أكبر من غيرهم. متوسط ما يستعمله الفرد من مادة المتي (22 pounds) في السنة. وبذلك أترك التقدير إلى الكمية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

-والنتيجة أنه يفضل عدم شرب المتي عند المصابين بسرطان المريء.

-بعض التقارير تفيد بأن المتي:

5- يزيل الكآبة والإحباطDepression .

6- يكافح مرض السكري.

7- يخفض الضغط الشرياني.

8- يسكن آلام المفاصل والأنواع الأخرى من الأوجاع.

محظورات:

-يفضل عدم شرب المتي:

- عند الحوامل والمرضعات، والمصابين بأمراض السرطان خصوصاً المريء والمثانة البولية. والمصابين بقصور وظيفة الكبد.

- المصابين بالغثيان.

- المصابين بضعف الشهية على الطعام.

- المصابين بالحرارة.

-شجرة المتي توجد على جانبي الجداول والأنهار وهي تنمو بشكل بري. يتم زراعة المتي بكثرة في الأرجنتين وغيرها من دول أميركا الجنوبية.

المحلب

Mahlab

-يحتاج في زراعته إلى أقاليم ومناطق باردة. يوجد بالجبال العالية. شجرته ذات حب رائحته عطرية طيبة وهو مر الطعم.

فوائده الطبية:

1- يقوي وينشط المعدة، ويخرج الأرياح ويمنع النفخة. يساعد على الهضم وزيادة الوزن. يزيل الدوخة.

2- يدر البول. يفتت الحصى والرمل.

3- ينفع لإزالة آلام وأوجاع النقرس.

4- يستعمل في تجبير الكسور. يساعد على التحام العظم. ويعالج أمراض وآلام المفاصل Oval Local. كدهن موضعي وتناوله عبر الفم بالطعام والشراب.

5- ينكه و يعطر رائحة الجسم وإفرازاته من بول وعرق.

6- مضاد للديدانAnti Helminthic .

7- يمنع أمراض تسرّع القلبTacchyarrhythmia .

8- يعالج أمراض الصدر والسعال والتحسس. والربو وضيق النفس.

9- مهدىء للأعصاب يمنع الانقباض النفسي. يفرّح النفس والمزاج.

10 - ينشط الدورة الدموية في الدماغ. فيحسّن الحواس ويمنع جلطات الدماغ والفالج والرعاش Parkinson واللقوات.

المـردقـوش

Sweet Marjorama
(Oraganum Marjorama)

الأجزاء المستعملة:

-النبتة والأوراق.

الموطن والتاريخ:

-إن اشتقاق الاسم الإغريقي للمردقوشOraganum ، يتألف من جزءينAros ، وتعني: (الجبل)، وGanos، وهي: (الفرح). ومنظر نبات المردقوش وأزهاره يضفي جمالاً وروعة على التلال، خصوصاً وأن العصافير تأخذها النشوة بين هذه النباتات، وتغرد وتطير طيراناً يمتاز بالقفز والوثب، ويدل على الفرح والمرح. ومن هنا اشتقاق الاسم الإغريقي لكلمة المردقوش وهي تدل على الفرح الذي يسود الجبال عند نمو المردقوش وظهور أزهاره.

-كان الاعتقاد السائد عند الإغريق بأن المردقوش إذا نما على تربة قبر من القبور، فإنه يدل على سعادة الراحل الأبدية. كانت العادة عند الإغريق والرومان تتويج ووضع الأكاليل على رأس المتزوجين حديثاً من النبتة.

-الماعز والخراف تأكل العشبة، ولكن الخيل غير مغرمة بها، والأبقار والثيران لا تستسيغها.

-والمردقوش لا يعتبر نباتاً سنوياً، ولكن نحسب كذلك، وهو يظهر في أوائل نيسان وأيار، وموطنه الأصلي في البرتغال.

-هو نبتة عطرية مثل الحبق (الريحان) والشمر...

وهي ليست هدفاً للعصافير كمصدر طعام على ما يبدو؛ لأن بذوره حادة لدرجة لا تستسيغها العصافير.

-زُرِع المردقوش على نطاق ضيق في تونس منذ وقت طويل. ويسميه الأهالي عن طريق الخطأ "خزامى". فالخزامى نبتة أخرى تدل على زهر يسمى Lavander.

-وتجفيف النبتة بالظل يعطي رائحة عطرية أكثر وأفضل، ولا تنكسر الأغصان والأوراق. ويكون فيها كمية من الشوائب أقل. وهنالك نوعان: زراعي وبري.

الاستعمال الطبي والفوائد:

-إن الفوائد الطبية للمردقوش الزراعي هي نفسها للنبتة البرية:

1- يوضع على الكدمات والالتواءات.

2- وهو ينشط الدورة الشهرية عند الأنثى. ويزيد تدفق الدم.

3- يمزج زيت الصعتر مع زيت المردقوش، وتوضع عدة نقاط على قطعة قطن وتحشى السن التي تؤلم. فيسكن الألم ويختفي.

-يعطى شاي المردقوش لمرضى الحصبة، ليزداد التعرق ويظهر الطفح من الداخل إلى الخارج لكي يتسرع بنهاية المرض.

5- مضاد للمغص والتشنجات في الأمعاء. يزيل نوبات الألم.

6- توضع أوراق المردقوش في أكياس. وتستعمل كمادات دافئة لإزالة الآلام والأورام الروماتيزمية والمغص.

7- تستعمل الأوراق لإزالة الصداع، ونوبات الشقيقة.

8- يعالج الإسهالات والنفخ، ويطلق الأرياح.

9- مدر للبول ويفتت الحصى والرمل.

10- يمكن استعماله على الجروح لتسريع الالتئام والشفاء.

11- مغلي المردقوش يساعد على مكافحة أمراض الصدر، من حساسية ربو، وسعال وضيق النفس.

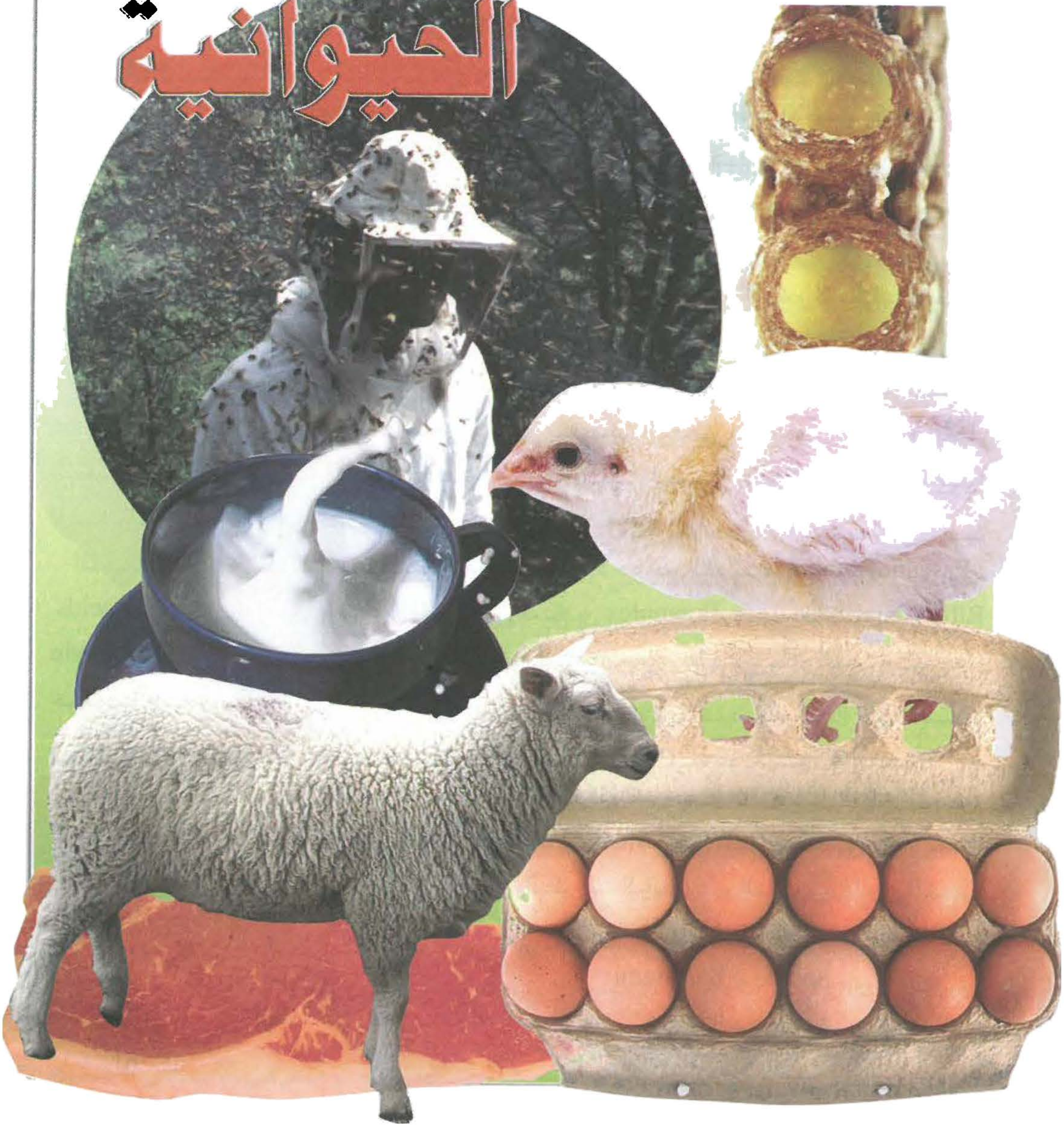
12- يكافح الكلف. ويعطي بعد أكله بكثرة عرقاً ذا رائحة منفرة في الجسم خاصة تحت الإبطين.

13- ينشط الدورة الدموية في الدماغ. ويمنع الفالج والرعاش الباركنسوني.

14- مسكن للآلام في أسفل الظهر، وتشنج عضلات القلب.

الفصل السابع

المنتوجات الحيوانية



اللحوم
MEAT

تعريفه:

-الاسم: "اللحم"، هو ما يطلق على الأجزاء التي تؤكل من الحيوانات الأليفة، مثل الأبقار، والثيران، والأغنام، والدجاج، والخنازير (وهي لا تؤكل في البلاد الإسلامية، لتحريمها في الشريعة الإسلامية، بسبب الأمراض الخطيرة التي تنتج عن أكلها). الأسماك والقشريات مثل القريدس، والكركند، التوتيا، وغيرها، والزواحف.

-من غير المعروف متى بدأ البشر بأكل اللحوم. وهنالك أجناس من البشر لا تأكل اللحوم مثل الطوائف البوذية، والهندوس.

-تتألف اللحوم من العضلات، مع وجود الدهون مع اللحوم. وبعض الأنسجة التي تسمى: Connective Tissue، وهي تربط اللحوم والدهون ببعضها البعض. بالإضافة للعضلات يأكل الإنسان الأعضاء الداخلية للحيوانات، مثل: الكبد، الكلى، الخصيتان، البنكرياس، المخ، القلب، المعدة والأمعاء . وأطراف الخراف وغيرها.

-اللحم طعام مغذ، يحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية Essential Amino acids في شكل البروتين. يحتوي اللحم على فيتامين Bcomplex، خصوصاً Niacin و Ribo falvin، الحديد، الفوسفور، رماد، كالسيوم. ولحم الكبد يحتوي على معظم الفيتامينات، خصوصاً فيتامين A, D.

-اللحم الطازج يحتاج إلى تبريد جيد لحفظه ولمنع تفسخ اللحم وخلله، ويمكن حفظ اللحم بواسطة التعليب، وهنالك طريقة حفظ ثالثة مثل أنواع اللحوم المدخنة Smoked meat، وهي التي تسمى: مرتديلا. والطريقة الرابعة عبر التقديد "اللحم المقدد"، مثل البسطرمة والسلامي Bastarami و Salami.

-يُنتج حالياً منتجات نباتية تقلد وتحاكي أصناف اللحوم وهي مصنعة

من البروتينات التي تستخرج من فول الصويا Soya Bean . القمح، الخمائر yeast، ونباتات أخرى. تؤخذ البروتينات من الحبوب المذكورة، ويصنع منها ألياف Fibers، وتعطي النكهة اللازمة واللون المطلوب، ويمزج معها الدهن والمواد الغذائية ومواد أخرى لكي تشبه اللحم المراد.

البروتينات:

-البروتينات الغذائية هي مركبات بيوكيميائيةBiochemical Compounds . تستعمل لبناء أنسجة الجسم أو ترميمها. وهذه البروتينات تعجل التفاعلات البيوكيمائية التي تحصل بالجسم، وتعمل كمرسال كيميائي messenger Chemical، وتحارب الأمراض والالتهابات، وتقوم بنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم. وبالرغم من أن احتراق البروتين يعطي 4 سعرات Calories لكل غرام، فإن الجسم يستعمل البروتين لإنتاج الطاقة عند نقص المواد التي تسمى: فحميات أو كربوهيدرات Carbohydrate، والدهون اللذين يعتبران المصدر الرئيسي والمهم للطاقة. ويستعمل الجسم البروتين عند الضرورة كما يحصل في المجاعات Starvation، ويأخذ الجسم البروتين من الأعضاء التي يستعملها الجسم مثل العضلات والأعضاء الداخلية، وهذا يؤثر سلباً على صحة وعمل الجسم.

-البروتينات تتألف من مواد صغيرة تسمى: الأحماض الأمينية Amino Acids . يحتاج الجسم إلى حوالي 20 نوعاً من الأحماض الأمينية على الأقل، 8 منها لا يصنعه الجسم بكميات كافية، وهذه تسمى: الأحماض الأمينية الرئيسية Essential Amino Acids وعلى الإنسان أن يأكلها عبر طعامه. عند تناول وجبة طعام غنية بالبروتين، يكسر الجهاز الهضمي هذه البروتينات إلى أجزاء أصغر هي الأحماض الأمينية، وترسل هذه الأخيرة إلى الأنسجة التي تحتاجها والتي تعيد تركيبها مرة أخرى إلى بروتينات.

- البروتين نوعان: حيواني ونباتي (على حسب المصدر).

-البروتين الحيواني:

-وهو الموجود في الأطعمة مثل البيض، الحليب، اللحوم، السمك، الدجاج، وهي تعتبر بروتينات كاملة لاحتوائها كل الأحماض الأمينية التي يحتاجها جسمنا.

- البروتين النباتي:

-وهو الموجود في الخضار، الحبوب، والفاصوليا، وهي تنقص واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية.

ويمكن تجميع البروتينات النباتية لجعل الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم كاملة، وكمثال على ما نقول هو الرز والفاصوليا عند تناولهما بوجبة طعام واحدة. فالواحدة منهم تكمل الأحماض الأمينية التي تنقص في الآخر، وبالمزج يكون تكامل الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم البشري، ويكون الطعام مصدراً كاملاً للبروتين لدى الإنسان. وهكذا يمكن للنباتيين (الذين يأكلون النباتات والحبوب فقط، مثل الهندوس) الحصول على كافة أنواع الأحماض الأمينية شريطة أن يكون طعامهم مزيجاً من الحبوب لإنشاء التكامل البروتيني، وأن يتألف الطعام من الحبوب، البازيلا الجافة، أنواع الفول والفاصوليا، الرز، المكسرات.

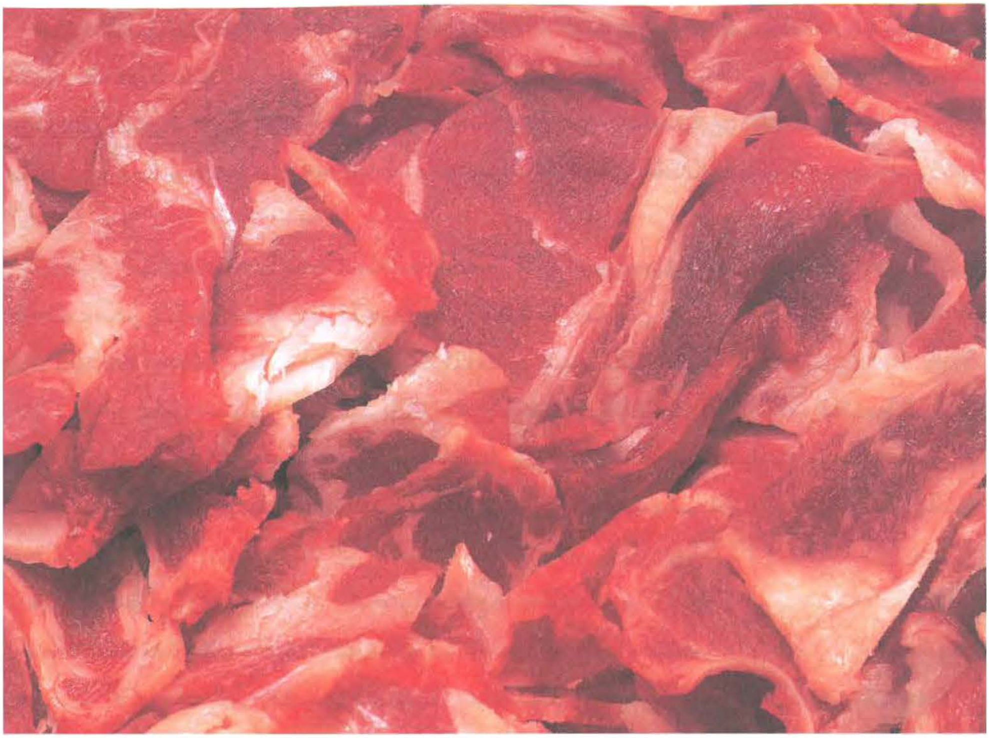
-يرى خبراء التغذية بوجوب احتواء الطعام المتوازن والجيد على 10٪ من حاجتنا إلى السعرات التي نأكلها يومياً. في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية والبلدان النامية، يستهلك سكانها كمية وافرة من البروتينات أكثر من حاجة أجسادهم لها. وحيث أن الأحماض الأمينية لا يمكن تخزينها بوفرة في الجسم للاستعمال فيما بعد، يقوم الجسم بتكسير الأحماض الأمينية، وتفرز كنفايات من الجسم By Product، وذلك (رئيسيًا) عبر البول والعرق. وبالمقابل، فإن النقص في تناول الطعام والبروتين الذي نجده في تغذية الشعوب في بعض البلدان النامية، والشعوب المختلفة في آسيا وأفريقيا يؤدي إلى مشاكل صحية. من هذه الأمراض "مرض الضوي" Marasmus وهو يؤدي إلى هزال تدريجي، ومرض Kwashiorkor، وهو يؤدي إلى الهزال والعمى، هذان المرضان يهددان حياة الملايين في آسيا وأفريقيا، وهما من أهم الأمراض التي تنتج عن نقص البروتين بالغذاء.

-إن حاجة الجسم للبروتينات تزداد مع حالات المرض، التوتر، الحمل، الإرضاع عند السيدات، حيث تحتاج مزيداً من البروتينات لبناء أنسجة الجسم أو مكافحة الأمراض والالتهابات. وكمثال فإن المرأة السليمة الجسم المعافاة تحتاج عادة 45 غراماً من البروتين في اليوم، هذه المرأة نفسها تحتاج 55 غراماً من البروتين في اليوم عند الحمل، وتحتاج 65 غراماً من البروتين في اليوم عند الإرضاع.

-متوسط ما يحتاجه الإنسان البالغ 57 غراماً من البروتين باليوم الواحد. أما الأطفال والشباب فإن حاجتهم اليومية تزيد عن ذلك، لبناء الأنسجة الجديدة في الجسم ولترميمها. إن الطفل الذي يبلغ ثلاثة أشهر من العمر يتطلب 13 غرام بروتين في اليوم، والطفل الذي يبلغ أربعة أعوام من العمر يحتاج 22 غراماً من البروتين في اليوم. وعند البلوغ عند الشباب الذكور، وبسبب الهرمون المذكر الذي يبدأ الجسم بإنتاجه، والذي يؤدي إلى نمو أقوى للعضلات والعظم خلافاً للفتيات، فإن حاجة الذكور للبروتينات هي أعظم.

الدهون:

-تعطي الدهون الجسم 9 سعرات لكل غرام دهن عند احتراقها بالجسم، والدهن هو أعظم



منتج للطاقة عند احتراقه. لذلك يحتاج الجسم إلى كمية قليلة من الدهن. ويلعب الدهن دوراً مهماً في الجسم:

1- في بناء الأنسجة التي تحيط بخلايا الجسم.

2- يساعد في عملية تجلط الدم لمنع النزيف.

3- يحمل بعض الفيتامينات A, E ، التي تذوب في الدهن ولا تذوب في الماء.

4- يحمي الأعضاء المهمة في الجسم: مثل الكلى حيث يثبتها في مكانها في الظهر، وعندما يقوم الإنسان بحمية قاسية وغير مدروسة، فإن الدهن الذي حول الكلى يذوب فتنحدر الكلى عن مستواها، مما يؤدي إلى عوارض مرضية كثيرة وتسمى الحالة: Floating Kidney أي: الكلوة الطائفة (أي تتحرك عن مكانها).

5- تُبطّن الجسم تحت الجلد، فتمنع التأثير الضار على الجسم من الحرارة أو البرد المفرط.

-إن الدهن يتألف من أحماض دهنية Fatty acid ، تتعلق بمادة اسمها Glycerol :.تقسم الدهون إلى ثلاثة أنواع:

- دهون مشبعة Saturated
- دهون أحادية غير مشبعة Mono unsaturated
- دهون متعددة غير مشبعة Poly unsaturated

- هذا التقسيم على حسب إشباع الأحماض الدهنية، وهنالك تقسيم آخر على حسب مصدر الدهون: دهون حيوانية ودهون نباتية.

-الدهون الحيوانية: موجودة في البيض، الألبان والأجبان ومشتقاتها واللحوم، وهي تحتوي على دهون مشبعة Saturated fats . وكوليسترول (وهي مادة كيماوية موجودة في كل الدهون الحيوانية).

-الدهون النباتية: موجودة في النباتات والحبوب والمكسرات مثل أفوكادو Avocados . الزيتون Olive، بعض المكسرات، وزيوت الخضار، وهي غنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة Mono unsaturated، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة Poly unsaturated fat . والملاحظ أن تناول الدهون الحيوانية المشبعة الموجودة في اللحوم بكثرة يضر بالصحة.

-من الناحية الطبية تم ربط علاقة بين الإكثار من تناول الدهون الحيوانية، وارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، وارتفاع مستوى الإصابة بأمراض القلب، وضربات القلب والدماغ، وغيرها من الأمراض التي تصيب الإنسان خاصة فيما بعد سن الأربعين.

-ومن ناحية أخرى فإن جسم الإنسان يحتاج الدهون:

-لبناء أغشية الخلايا Cell membranes .

-حماية الأعصاب عبر تغليفها بأغشية عازلة تمنع الإشارات الكهربائية من الخروج خارج الأعصاب، هذه الأغشية تسمى: Myelin sheath . لذلك لا بد من تناول الدهون باعتدال؛ لأن الإفراط بالحمية وعدم تناول الدهون يورث أمراضاً نفسية وعصبية.

- يستعمل الدهن الذي يقع تحت الجلد مباشرة لإنتاج فيتامين Vit D عند التعرض لأشعة الشمس.

- يستعمل الدهن في إنتاج بعض الهرمونات Hormones . (وهي مرسال كيماوي Chemical messengers، يساعد على تنظيم وظائف الجسم).

-والأفضل الإقلال من تناول الدهون التي تتحول بالجسم إلى كوليسترول، إن الكبد والأمعاء الدقيقة تُصنّع كل ما نحتاجه من كوليسترول، لذلك تناول الدهون بكثرة يزيد في ارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون بالدم.

- الكوليسترول مثل الدهن، هو غير قابل للذوبان بالماء، لذلك حتى ينتقل

بالدم يجب أن تحمله مواد خاصة Special Carriers . تسمى: "Lipoproteins". وهذه المواد الليبوبروتينية هي من عدة أنواع فما يسمى الليبوبروتين العالي الكثافة High - density lipoproteins)HDLS). يزيل الكوليسترول من جدران الأوعية الدموية. ويعيدها إلى الكبد. ويساعد الكبد على إدرار الصفراء (Bile). وهو سائل أسيدي ضروري لهضم الدهون. لهذه الأسباب يُسمى: HDL "الكوليسترول النافع".والليبوبروتين الخفيض الكثافة (LDLS) Low - density lipoproteins. والليبوبروتين الأكثر انخفاضاً للكثافة (- VLDLS) Very - low density - lipoproteins. يعتبران "الكوليسترول الضار". وهذان الاثنان VLDLو LDL. ينقلان الكوليسترول من الكبد إلى خلايا الجسم. ويتركان الكوليسترول الذي يرسب الدهون على جدران الأوعية الدموية "Plaque - forming cholestrol". ما يعرض الإنسان مع مرور الزمن إلى أمراض القلب. 70٪ من الكوليتسرول في بدننا يحمله (VLDLS) و (LDLS). و30٪ يحمله (HDLS). ولهذا السبب نحن نحتاج إلى تناول زيوت نباتية في غذائنا لزيادة HDLS. وخفض (VLDLS)و (LDLS). والضرر يحصل بالعكس عند تناول الدهون الحيوانية في غذائنا. فترتفع نسبة (VLDLS) و (LDLS) وتنخفض نسبة HDLS.

-إن استهلاك الدهون والزيوت المشبعة (حيوانية). والزيوت غير المشبعة (نباتية). بكثرة تساعد على احتمال الإصابة بسرطانات القولون. البروستات. الصدر. والرحم.

الفيتامينات والمعادن:

-إن الفيتامينات والمعادن Minerals ، يحتاجها الجسم بكميات قليلة لإطلاق آلاف التفاعلات الكيماوية الضرورية للمحافظة على الصحة الجيدة. الفيتامينات تساعد الجسم على استعمال النشويات Carbohydrate. البروتين والدهون. وهي أيضاً مهمة في إنتاج خلايا الدم. الهرمونات. المواد الكيماوية الخاصة بخلايا الأعصاب والمسماة Neurotransmitters. والمادة الوراثية Deoxyribonucleic acid, (DNA).

-الفيتامينات تصنف إلى نوعين:

-النوع الأول: هي الفيتامينات التي تذوب بالماء Water soluble vitamins . وهي تشمل فيتامين(Thiamine (B1 .C .Riboflavin (B2) .Niacin (B3) .Pyrodoxine (B6) .(B12). وأسيد فوليك Folic acid. هذه الفيتامينات لا يمكن تخزينها بالجسم وهي تغادره بسرعة عبر البول في حال تناول الإنسان كمية زائدة من هذه الفيتامينات. لذلك يقال عن الذين يتناولون الفيتامينات المذكورة بكثرة أنها لا تفيدهم بل "يفرزون بولاً أغلى ثمناً". هذه الفيتامينات التي تذوب بالماء يجب على الإنسان أن يتناولها يومياً لأنها لا تُخزّن بالجسم، والفيتامينات التي تذوب بالدهون Vitamins Fat - Soluble. مثل E, A,D, K. يمتصها الجسم من الطعام بواسطة الدهون الموجودة بالطعام. هذه الدهون التي تحتوي على الفيتامينات. بكسرها

الجسم ويحللها بواسطة عصارة الكبد المسماة "الصفراء". وهذه الفيتامينات التي تذوب بالدهن يخزنها الجسم بالدهن الموجود داخل الجسم، الكبد، والكلى. لذلك ولأن الجسم يخزنها بداخله لا نرى ضرورة تناول هذه الفيتامينات بشكل يومي.

-للفيتامينات A, C, E دور مضاد للأكسدة Antioxidants ، وهي تجابه الضرر الذي تحدثه مواد كيماوية مسماة Free radicals . وهي مواد موجودة بالدم تؤدي بخلايا الجسم إلى الإصابة بالسرطان Cancer - causing substances(مواد مسرطنة) كما تحول هذه المواد Free radicals المواد الكيماوية بالجسم إلى مواد "مسرطنة". من مصادر هذه المواد Free radicals: التلوث البيئي، والتدخين (تبغ).

-المعادنMinerals ، وهي مواد معدنية يحتاج الجسم منها إلى كميات ضئيلة جداً. وهي ضرورية لصحة ونمو الأسنان والعظام. وظيفتها أن تساهم في نشاط الخلايا بالجسم. كمثال على ذلك:

- تفاعل الأنزيمات بالجسم.
- انقباض العضلات.
- ردات فعل الأعصاب.
- تجلط الدم.

-والمعادن تقسم إلى Major elements وإلى Trace elements ، فالأولى major elements . يحتاجها الجسم بكميات وافرة، وهي تحتوي على:

- كالسيوم Calcium
- كلورين chlorine
- مغنيزيوم magnesium
- فوسفور phosphorus
- بوتاسيوم potassium
- صوديوم sodium
- كبريت sulfur

-والثانية Trace elements . يحتاجها الجسم بكميات نادرة وهي مثل:

- كروم chromium
- نحاس copper
- فلور Flouride
- يود Iodine
- حديد Iron
- سيلنيوم Selenium
- زنك Zinc

-تساعد المعادن والفيتامينات الجسم على أداء المهام والوظائف المختلفة، كما تمنع حدوث الأمراض والآفات. وكمثال: الفيتامينC ، يحافظ على صحة الأسنان والعظم. ونقص Vit C يؤدي إلى مرض Scruvy، وهو آفة تصيب اللثة، الجلد، والعضلات. الفيتامين B1، الذي يساعد الأعصاب والعضلات على القيام بمهامها يؤدي نقصه إلى مرض Beriberi، وهو مرض يسبب الارتباك العقلي، ضعف بالعضلات، والتهابات بالقلب.

-إن تناول الكمية المحدودة منFolic acid ، يساعد الأم الحامل على إنجاب أطفال دون عيوب خلقية في الجهاز العصبي.

-أما معدن الكالسيوم Calcium فهو يلعب دوراً مهماً في بناء العظام والمحافظة على صحتها وقوتها، ونقص الكلس يؤدي إلى عظام هشة عند الأطفال، وإلى ترقق بالعظام Osteoperosis عند البالغين، مما يؤدي إلى كسور بالعظام.

-المعادن والفيتامينات موجودة بوفرة في كثير من الأطعمة، وكمثال: البرتقال يحتوي على كمية وافرة من Vit Cو Folic acid، وكميات قليلة من بقية الفيتامينات، الحليب يحتوي على كمية وافرة من الكلس Calcium، ولا يحتوي علىVit C . البطاطا الحلوة غنية بـ Vit A.

... إن تنويع أنواع الطعام يُحدث تكاملاً في مصادر الفيتامينات والمعادن، الأمر الذي يحتاجه الجسم بشدة.

الفوائد الطبية للحم واستعمالاته:

1- مصدر مهم للبروتين Protein والتي تتألف من أحماض أمينية مختلفة Amino acid . وهي ضرورية

لبناء العضلات والأنسجة في الجسم.

2- مصدر مهم لفيتامينBcomplex . خصوصاً الناسينNiacin B3 . والريبوفلافين .Riboflavin, Folic acid, B 12, .B 6, .B 2. وكذلك, Vit K, Vit D, Vit E, Vit A.

3- مصدر للحديد والمعادن مثل الفوسفور، والكالسيوم، كلورين، مغنيزيوم، صوديوم، بوتاسيوم، والكبريت، سيلينيوم، نحاس، يود، كروميوم، زنك، فلوريد.

4- البروتين الموجود باللحم يعمل كمرسال كيميائيChemical messenger . يقوم بدور في محاربة الأمراض والالتهابات، ويقوم بنقل الأوكسجين من الرئتين إلى الجسم.

5- المعادن والفيتامينات تساعد التفاعلات التي تحصل داخل الجسم للمحافظة على صحة الجسم والأنسجة، وتساعد الجسم على هضم واستعمال النشويات، البروتين، والدهون.

6- يساعد اللحم عن طريق المعادن والفيتامينات على إنتاج خلايا الدم، وبالذات الهيموغلوبين، وفيتامين B 12 .

7- يساعد اللحم بواسطة المعادن والفيتامينات على إنتاج الهرمونات وإنتاج المواد الكيماوية الخاصة بخلايا الأعصاب، وهي مسؤولة عن نقل الإشارة بداخل الأعصاب، وكذلك لإنتاج المادة المغلفة للأعصاب.

8- اللحم مسؤول عبر الأحماض الأمينية والمعادن، والفيتامينات الموجودة فيه عن إنتاج المادة الوراثية.(DNA) . وهي تنقل الصفات الوراثية من الأب والأم إلى الأجنة.

لحم الغنم:

1- يحتوي على دهن بالجسم والعضلات أكثر من البقر والطيور والأسماك. الأفضل أن يأكله الإنسان ما دون الأربعين سنة: لأنه جيد لأصحاب المهن التي تتطلب مجهوداً عضلياً ونشاطاً بالجسم، والأفضل ترك الدهون التي تحتويه، وهو يحتوي على نسبة كوليسترول عالية، والأفضل عدم أكله عند المصابين بأمراض العصر: احتشاء (انسداد) شرايين القلب Infarction Cardiac، وتصلب شرايين القلب Angina Pectoris، ارتفاع ضغط الدم، الجلطة الدماغية (الفالج)، المصابين بمرض السكري، وأمراض الكلى.

-يفضل أن يربى الغنم في المراعي، وأن لا تكون التغذية في الحظائر، وأن يكون عمر الخروف دون السنتين عند الذبح.

-الأفضل أن يؤكل من لحم الغنم وجبة واحدة في اليوم، وأن لا تكون الوجبة وجبة العشاء.

-الإكثار من لحم الخروف يؤدي إلى الإصابة بمرض النقرسGout . وهو ينتج عن ارتفاع نسبة الأسيد يوريك Uric acid بالدم والأنسجة، تؤدي إلى آلام مزمنة بالمفاصل والأصابع عند من يأكل اللحم.

البقر والجاموس:

-يفضل أن يستعمله المصابون بأمراض الدهون بالدم والكوليسترول، ومن يقوم باتباع حمية، وأصحاب الأمراض المزمنة وأمراض العصر، ولحم البقر ليس أفضل بالمطلق، فالدجاج أفضل منه من ناحية أن الدجاج يحتوي على دهون أقل في لحمه والأنسجة، وهو أفضل للإنسان الذي يعاصر هذا الزمن، وخصوصاً ما بعد الأربعين سنة.

-يفضل عدم استعمال الدهون والشحوم في كافة الأعمار.

- الإكثار منه يؤدي إلى مرض النقرس للنتيجة نفسها التي يحدثها لحم الخروف كما ذكرنا آنفاً.

- يفضل أكله مرة واحدة في اليوم، وأن لا يكون في وجبة العشاء.

-يستعمله المرضى والناقهون في شكل المرق (شوربا) دون دهن، على أن يغلى على نار هادئة عدة ساعات، وذلك لتحويل البروتيين الذي يحتويه إلى أحماض أمينية، لتسهيل امتصاص الجسم لها واستعمالها في ترميم خلايا الجسم.

السمك
Fish

تعريفه:

-يعتبر السمك من المصادر الغنية بالبروتين. لذلك أقبل على أكله أهل الشرق. ويؤكل مع الرز في هذه الدول الفقيرة. خصوصاً في الشرق الأقصى وأفريقيا. إلا أن الأبحاث أثبتت أهمية أكل السمك خاصة في العمر ما بعد سنّ الأربعين؛ لأنه يحمي من أمراض العصر خصوصاً الجلطات الدموية. فأقبل عليه أهل الغرب بناءً على النصائح الطبية.

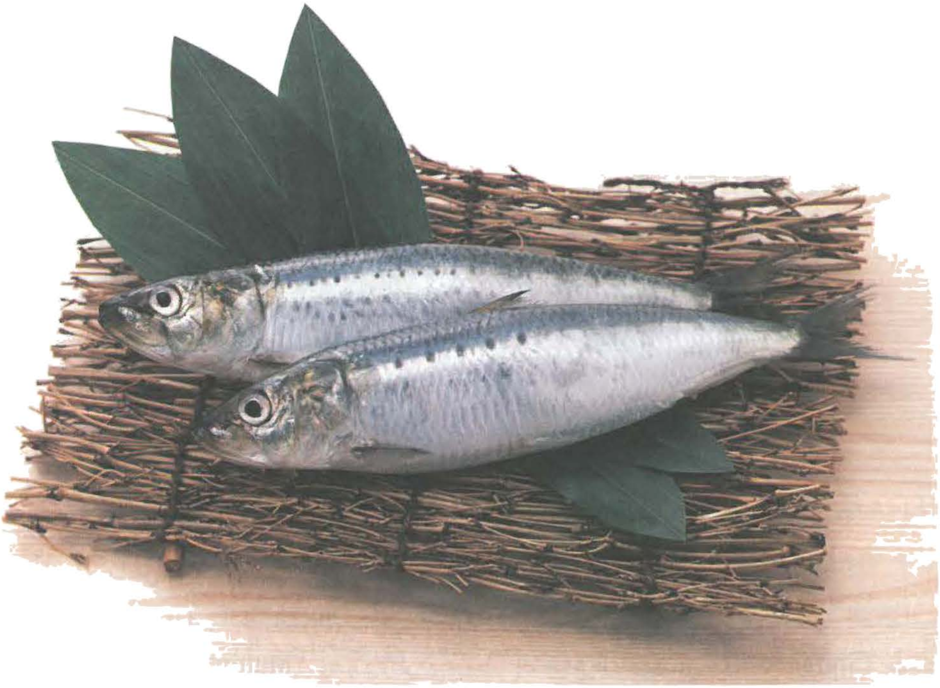
-تدور الصراعات الخفية بين الدول التي تمتلك أساطيل لاصطياد السمك. وذلك للمنافسة على الحصص والكميات والشواطىء التي تصطاد فيها أساطيل هذه الدول. والحقيقة أن السمك أصبحت كمياته أقل من السابق. وهناك قوانين تحدد عدد الحيتان التي تصطادها أساطيل الدول. وذلك منعاً لانقراض هذا النوع بعد تقلص الثروة السمكية في العالم. بالمقارنة مع ما كان موجوداً في الأزمنة الغابرة.

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- هو غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضاً أمينية مهمة مثل الأرجنين Arginine. التريبتوفان Tryptofane وغيرها. وهي مهمة، كما ذكرنا، للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم.

2- يعتبر السمك مصدراً مهماً من مصادر اليود Iodine . والفوسفور Phosphorus . وهذه ضرورية للأسنان والعظام والدم. وهو مصدر مهم للكالسيوم.

3- يحتوي السمك على فيتامين Vit D . Vit A . هذه الفيتامينات موجودة في كبد السمك.



4- لحم السمك لا يحتوي على أشباه السكر، الغلوكوسيداتGlucosides . لذلك يعطى لمن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن.

5- يقوم الفوسفور الموجود بالسمك خاصة أنواع السردين بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.

6- يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الغلوتميك Glutamic acid . وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

7- والأهم من كل ما ذكرناه، وجود مادة الأوميغا - 3 (Omega-3) ، الموجودة في دهن السمك وجميع ثمار البحر، وعلى عكس الكوليسترول الذي يضر بصحة الإنسان، فإن احتواء دهن السمك على مادة Omega-3، يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ. فإذا كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من غنم وبقر تضر بالصحة، فإن دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري؛ لأنه كلما كثُر دهن السمك كثُرت فيه مادة Omega-3. جميع الأسماك تحتوي في جسمها على Omega-3، ولكن هنالك أنواع أسماك تحتوي على نسبة أكبر من هذه المادة، ففي بعض الأسماك تشكل الدهون 1٪ من الوزن، وفي أنواع أخرى 2٪ من الوزن، وفي سمك التونة تبلغ النسبة 15٪. وأهم أنواع السمك التي تحتوي على نسب عالية من Omega-3، هي التونة Tona Fish، السردين Sardines، السلمون Salmon، سمكة الإسكمبري Hering Fish.

-يفضل لمرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع لإحداث وقاية تامة. إلا أن أبحاثاً حديثة أثبتت أن أكل السمك ولو مرة في الشهر يحدث وقاية جيدة.

-إن مادة الأوميغا موجودة في السمك وجميع المخلوقات المائية بنسب مختلفة، وهي عبارة عن أحماض دهنية متعددة غير مشبعة Poly unsaturated Fatty acid .

8- الأسماك الغنية بمادةOmega-3 . هي ضرورية في غذاء المرضى المصابين بمرض "التصلب اللويحي".(Multiple sclerosis) . وهو مرض يصيب "النخاع الشوكي". (Spiral cord). ويمنع السمك تفاقم هذا المرض الذي لم نجد له دواء فعالاً لمعالجته إلى الآن. يفضل السمك البحري على السمك النهري ويفضل أكل السمك طازجاً.

9- يقوي السمك ويغذي الجسم، وخاصة الطاقة التناسلية، بشكل خاص بيض سمكة "الحفش". وهو ما يسمى "كافيار". وهو يؤكل أيضاً مع المشروبات الكحولية للتخفيف من ضرر الكحول على الجسم، وروسيا وإيران من الدولة المهمة المصدرة للكافيار.

-وفي مصر يؤكل "البطرخ" للتغذية وتنشيط الطاقة الجنسية، والبطرخ هو "رحم السمك المملوء بيضاً". وهو يؤكل مع الثوم وزيت الزيتون، وقد يضاف إليه القليل من الزنجبيل لزيادة الفائدة.

-يستعمل السمك من أراد اتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن والمرضى المصابون بأمراض العصر والأمراض المزمنة.

الدجاج

Chiken

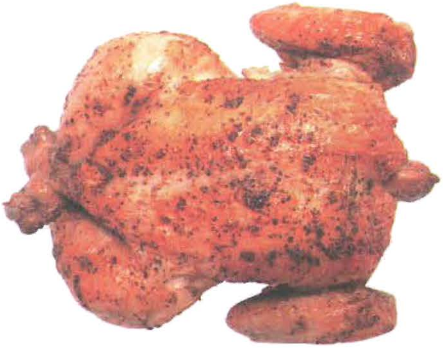
-يعتبر الدجاج من الطيور التي دجنها الإنسان، وجعلها تتكاثر حوله لكي يتغذى عليها عند الحاجة، ويعتبر الدجاج الطعام المثالي لإنسان هذا العصر، خاصة أنه قابل أن يخزّن 6٪ من وزنه دهوناً فقط، وأما غيره من الدواجن والحيوانات فتأخذ أكثر بكثير من ذلك، ونعرف بأن الإنسان المعاصر لا يعمل بعضلاته وجسده، بل يعتمد على الآلات الميكانيكية لإنجاز الأعمال، الذي يجعلنا ندرك لماذا الدجاج هو الطعام المثالي في هذا الزمن الذي لا يعمل فيه الإنسان.

-ولإيفاء متطلبات العصر من الدجاج أُنشِئت المزارع لتربية الدجاج وتسمينها بأعداد كبيرة، ويلعب خبراء التغذية دوراً مهماً في محاولة تسريع الإنتاج الحيواني توفيراً للوقت والمال، وقد يكون هنالك أساليب خاطئة في تربية الدجاج.

-يعتبر لحم الدجاج من اللحوم السهلة الهضم، والتي تحتوي على دهون قليلة، ومورداً يعطي البروتينات اللازمة للجسم، ويؤمن لحمه فيتامينات Bcomplex، Vit PP، والأملاح المعدنية.

-يوصف الدجاج للمرضى والناقهين، ولإعطاء المرضى الفائدة القصوى من اللحم، يُغلى الدجاج بعد إضافة عصير الحامض إلى الماء لعدة ساعات على نار هادئة، وذلك حتى ينضج اللحم، وبذلك تتحلل البروتينات إلى وحدات صغيرة من Amino acids (أحماض أمينية)، وهي التي يستطيع الجسم أن يستعملها.

-ويقف الدجاج بين أمثاله من الدواجن بالمرتبة الأولى في التغذية، فهو أفضل من البط والإوز، والديك الرومي والحمام وغيرهما، وكما ذكرنا فإن المرقة أو الشوربة (الدجاج) المغلية جيدة ومفيدة، وهي المثالية للمرضى والناقهين، أما الذين يتبعون حمية والمصابون بمرض السكري، فإن الدجاج المشوي



(شيش طاووق) يعتبر الأفضل لقلة الدهون فيه.

-يستعمل خبراء التغذية في المزارع شتى الوسائل لتسريع الإنتاج الحيواني، لاختصار الوقت ولخفض الكلفة ولو بمخالفة المعايير الصحية التي يتحمل نتائجها المستهلك. وقد نجح الخبراء في ذلك، فالدجاج الذي يحتاج إلى عشرة شهور أو سنة لكي يصل إلى الوزن المناسب للأكل، نجده يصل إلى هذا الوزن في دورة تبلغ خمسين أو خمسة وخمسين يوماً. وذلك عن طريق علف الدجاج بالبروتين المحضّر من الأسماك وبقايا الحيوانات الأخرى، ولكن هذا البروتين يعطي لحم الدجاج طعماً زفراً، فكان ذلك على حساب الطعم والنكهة. يلاحظ ذلك المسافرون إلى بلاد لا يتم التلاعب بإضافة البروتين إلى الدجاج، ويكون طعمه مختلفاً تماماً، فهو طيب وشهي وذو نكهة خاصة بلحم الدجاج ولا وجود للزفر فيه.

-كذلك يسرّع الإنتاج بإضافة مواد تسمىPromoters :. وهي مواد كيماوية وإن كانت غير هرمونية فهي تقوم بعمل شبيه بعمل الهرمونات من ناحية زيادة وزن الدجاج بوقت قصير.

-ومن أساليب التسمين: خصي الدجاج والفراريج الأمر الذي يزيد في الوزن بسرعة فيسمن الدجاج دون وجود التوازن الهرموني في لحم هذا الدجاج. والخصي على نوعين: خصي عادي بإزالة الخصيتين عند الفروج، وهنالك خصي كيماوي عن طريق حقن هرمونات (هرمونات مذكرة) برقبة الدجاج، من هنا يفضل عدم أكل رقاب الدجاج؛ لأن الهرمونات تتخزن بشكل مركّز فيها، وتأخذ فترة طويلة للعمل؛ لأنها صممت كيماوياً أن تكون ذات مفعول طويل.

-تحشر أعداد كبيرة من الدجاج في أماكن ضيقة للاستفادة من المساحة في تربية أكبر عدد من الدجاج في أقل مساحة ممكنة، وتُغذى هذه المخلوقات باستمرار ليلاً نهاراً عن طريق الإنارة الكهربائية، فيكون معظم الوقت في حالة طعام، وبذلك يُختصر الوقت لتسمين الدجاج. وقد يُترك للدجاج 4 - 5 ساعات للنوم فقط عن طريق إطفاء الأنوار لمدة معينة يراها مربو الدجاج.

-إن ازدحام الدجاج في القفص الواحد الضيق، يمنع الدجاج من الحركة فلا تنمو عضلاته بشكل جيد. ويقول الذي يستعمل لحم الدجاج (البلدي)، المربى طبيعياً بأن لحمه قاس. والصحيح أنه طبيعي ولكن لحم طيور المزارع هو غير الطبيعي. فهو لين جداً عن طريق منعٍ حركة الطير حتى تبقى العضلات لينة وذات وزن. كذلك الحركة تبخّر الماء الموجود في الطير. وهذا يقلل وزنه بالإضافة إلى أن الحركة تهدر الطاقة. هذه الطيور التي لا تنشط بالحركة، يكثر بدمها مواد كيماوية تسمى: Aromatase. وهي تتحول إلى أنواع من الهرمون المؤنث

Oestrogen. ويؤثر هذا الهرمون سلباً على الطاقة الجنسية للرجل الذي يتناول هذا النوع من الدجاج.

-تضاف المضادات الحيوية Antibiotics إلى طعام الدجاج أو إلى مائه سلفاً قبل أن يمرض وذلك لمنع الأوبئة عن الطيور. فالمربي يخشى المرض سلفاً، وهذا اللحم حين أكله يكون مزدحماً بالمضادات الحيوية، ويكون ذلك ضاراً بصحة المستهلك، خصوصاً إذا علمنا أن هذا الطعام هو يومي. هنا يدرك المرء مدى فداحة النتائج. وحالياً فقدت معظم المضادات الحيوية مفعولها على الجراثيم التي اكتسبت مناعة Cross resistance ضد هذه المضادات على أثر الاستعمال الخاطىء للمضادات الحيوية.

الفوائد الطبية:

1- مغذ ومقو للجسم، يمدنا بالبروتين الخفيف السهل الهضم، كما يمدنا بفيتامينات Bcomplex، والمعادن وخصوصاً الحديد.

2- يستعمل لحم الدجاج في تغذية مرضى المرض المعروف ب Multiple sclerosis (MS)، وذلك لمكافحة المرض الذي يصيب النخاع الشوكي. وكذلك يُفضل إطعام مرضى Parkinson (الرجفان) الدجاج على اللحم الأحمر.

3- يُفضل أكل لحم الدجاج عند الناس الذين تتطلب أعمالهم البقاء في المكاتب وقلة الحركة.

4- إن دهن الدجاج يحتوي على زيوت تمنع المشاكل النفسية من إحباط وتوتر واعتلال مزاج، وهي مشابهة لزيوت أوميغا5 وأوميغا3. يعتبر الدجاج مهماً في تغذية الأطفال، فيساعد على التركيز والحفظ والتعلم.

5- يحفظ صحة الأوتار الصوتية ويحسّن الصوت.

6- يعتبر لحم الدجاج مفيداً للرجال بسبب تأثيره في تكاثر تعداد الحيوانات المنوية، وخاصة لحم الديكة الشابة النشيطة.

البيض
EGGS

تعريفه:

-إن البيض هو الوسيلة التي تتكاثر بها الطيور وبعض المخلوقات مثل السلحفاة، وهذه الحيوانات تقصد التكاثر والتوالد بالبيض بأن تضع مولودها في هذا الكيس الجاف، فإذا جاءت الظروف، وخصوصاً الحرارة، مناسبة، فقس البيض وخرج منه طائر يشبه والديه.

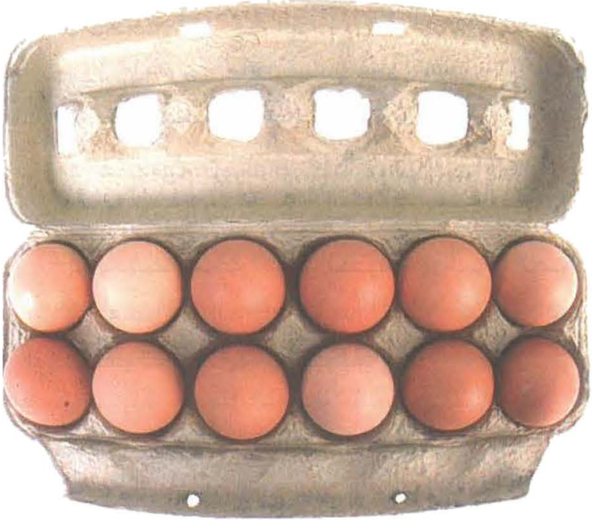
تركيبته:

-يتألف البيض من أربعة أجزاء: البياض (الآح)، الصفار (المح)، وغرفة الهواء التي تقبع في أحد قطبي البيضة، والقشرة.

1- البياض: وهي تعمل على تغذية الجنين الذي يبدأ نموه في منطقة الصفار، ويكون البياض غذاء مخزّناً للجنين، يعطيه الغذاء والطاقة للنمو قبل التفقيس، وهو مادة دهنية غليظة تحتوي على:

- ليفيتين Livetin .
- ليستين Lecithin .
- فيتالين Vitalin .
- كوليسترول Colestrol .
- حديد Iron .
- فوسفور P .

2- الصفار:



-وهو يحتوي مواد حيوية مثل الحديد والفوسفور، وكذلك Vit PP ، Vit A ، Vit H ، Vit D ،Vit C . وتطفو على سطح الصفار حويصلة النطفة، وهي تتميز ببياضها، من هذه النقطة، يبدأ تكوُّن الجنين ونموه داخل البيضة.

3- غرفة الهواء:

-وهي تقع في الجزء الأكبر من البيضة، وتكون ضيقة لا تكاد تُرى في البيضة الطازجة، وكلما تبخر الماء من سوائل البيضة مع الوقت، كلما ازداد حجم غرفة الهواء. لذلك يمكن معرفة البيض الطازج بوضعه بالماء مع إذابة القليل من الملح بالماء، فإذا طفت البيضة على السطح، فهذا يدل على أن غرفة الماء كبيرة، أي: البيضة قديمة، أما إذا رسبت البيضة، فهذا يدل على أن غرفة الهواء ضيقة وصغيرة، أي: أن البيضة طازجة، فهذه التجربة أثبتت أن البيض طازجٌ إذا كان عمره أقل من عشرة أيام، وإن طافت البيضة فإن عمرها أقل من عشرين يوماً.

4- القشرة الخارجية: وهي مركبة رئيسياً من الكالسيوم، وبمراقبتها بالمجهر نشاهد مسامات كثيرة مغطاة بمادة رقيقة، تمنع دخول الجراثيم والهواء إلى داخل البيضة، ولكنها لا تمنع تبخر الماء من داخل البيضة وخروجه إلى الخارج، وكثرة لمس البيضة بالأيدي أو الغسل يُفسد هذا التركيب الرقيق المصمم للتهوئة، مما يؤدي إلى تلوث البيضة وفسادها.

-إن البيض غني بالبروتين، وغني بالحديد، وهو أغنى من الحليب بالحديد، والحليب أغنى بالكالسيوم من البيض، والبيض والحليب غنيان بال Vit D، وكذلك فإن البيض غني بالأملاح المعدنية وفقير بالنشويات، مما يجعله مع لائحة الأغذية المستعملة في تخفيض الوزن.

-أفضل الطرق لتناول البيض هو البيض غير المكتمل السلق، أي: (البيض البرشت)، وهو الأسهل هضماً، والبيض المسلوق أسهل هضماً من البيض المقلي.

يمتنع عن الإكثار من البيض في الحالات التالية:

- المصابون بكسل في وظيفة الكبد، وحصى المرارة.
- المصابون بالتحسس من أكل البيض.
- المصابون بارتفاع حاد بالكوليسترول (دهن الدم).
- المصابون بالربو وحساسية الصدر.
- المصابون بنشاف شرايين القلب، أو الدماغ.
- المصابون بالتهابات الكلى، والحصى والرمل.

حليب
MILK

تعريفه:

-أثبت الدين الإسلامي في سبق إعجازي منه بأن الحليب مشتق من plasma عبر غدة الصدر mamary Gland من خلال الآية 66 في سورة النحل: ﴿وإنّ لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودمٍ لبناً خالصاً سائغاً للشاربين﴾ وقد أثبتت نظرية العلم ذلك. واشتقاق كلمة حليب أي: السائل الذي يحلب من ضرع البقر أو الحيوانات الأخرى، وهو على حالته عند خروجه من ثدي الحيوان. وكلمة اللبن: هي الحليب الذي تحوّل إلى حموضة عبر ترويبه بإضافة روبة، أي: قليل من اللبن الحامض فيتحول بعد وقت إلى ما نسميه: "اللبن الرائب". والتسمية معكوسة عند بعض أهل الدول العربية، مثل مصر.

-والحليب هو غذاء الحيوانات اللبونة في أول عمرها، فعند ولادة الحيوانات اللبونة يكون غذاؤها الأساسي (سنة أو أكثر أو أقل) على الحليب.

-شرب الإنسان حليب الحيوانات عبر تربيته للبقر والجاموس والخيل والأتان والنعاج والجِمال، وعلى حسب كل بلد فإن الآدمي يربّي الحيوان الذي يأخذ منه الحليب، فمثلاً: في سوريا ولبنان، فإن تربية البقر هي السائدة للحصول على الحليب، وفي مصر والسودان فإن تربية الجاموس هي المنتشرة للحصول على حليبها، وهو يساعد الفلاح على الحرث للزرع. وفي الجزيرة العربية فإن الجمل هو الحيوان الذي يؤخذ منه

الحليب، بالإضافة إلى الحيوانات الأخرى.

-يلعب الحيوان الذي نأخذ منه الحليب دور الوسيط Vector ، بين الإنسان وبين النباتات التي تقتات عليها هذه الحيوانات، إن كثيراً من النباتات والأشواك التي ترعى عليها الأبقار والنعاج في بلادنا (الجبال والسهول والوديان)، تُفرز موادها ومركباتها في حليب الضرع. وعند شرب حليب هذه المخلوقات يأخذ الشارب الفوائد الصحية للنباتات التي أكلتها هذه المخلوقات. وبذلك يأخذ الإنسان الفوائد الطبية لنباتات لا يستطيع أن يأكلها، إما لأنه لا يحبها، أو لأنه لا يستطيع أكلها. وهذه النباتات فيها الفائدة الطبية والصحية لأمراض كثيرة نحن لا نعرفها. ولكن بمجرد شرب الحليب نحصل على الفوائد الطبية لهذه الأعشاب.

-حالياً وللأسف فإن البقر لا ترعى في أراضينا، وذلك لارتفاع سعر كلفة الراعي الذي يرعى القطيع، ولتوفير المدفوعات يقوم صاحب الحيوان بجلب بعض الأعشاب إلى الحيوان، دونما تركه يأكل ما يريد من الأنواع الكثيرة والمختلفة من العشب، وبذلك نفقد الكثير من الفوائد الطبية والصحية، وذلك بمنع التنوع والتعدد في أصناف الأعشاب التي تأكلها الحيوانات الحلوبة، كذلك لتقليل تكاليف المصاريف وزيادة الأرباح تقوم بعض العائلات التي تربي الأبقار وتبيع حليبها، بإطعام البقر الجرائد والصحف التي تتألف أوراقها من مطحون ومعجون الشجر، وهذا الغش ينتج ما لا تحمد عقباه لأن حليب هذه الأبقار فقير بكل مكوناته الطبيعية التي نرجو منها الفائدة للتغذية والصحة. وكذلك هنالك بعض

الشركات الكبيرة التـي تُنتج الألبان والأجبان وغيرها من مشتقات الحليب. قد يصل تعـداد الأبقار فيها إلى بضعة آلاف. مثل السعودية التي فيها عدة شركات للألبان التي يصل تعداد أبقار الواحدة منها إلى خمسة آلاف أو ما يزيد. فإن رعي هذه الأبقار على الأعشاب وعلى ما خلق الله من تنوع في الأرض الواسعة والكلأ غير ممكن عملياً. وطعام هذه الأبقار في زنزاناتها التي تُحشر فيها. قد يكون حكراً على الحنطة والشعير وغيرها من الحبوب أكثر من الأعشاب المتنوعة.

-والصحيح أن نباتات بلد من البلدان تعالج أمراض هذا البلد. وفيها فائدة لأمراضه الفصلية. وعندما ترعى الماشية على نباتات هذا البلد فإنها تفرز في الحليب مناعة ضد الأمراض التي تسود منطقة رعي هذه الأبقار. والصحيح أيضاً أن نباتات الشتاء التي تنمو في الأرض تعالج أمراض الشتاء. وبالعكس فإن النباتات التي تنمو في الصيف تعالج أمراض الصيف. وهكذا تكون الفائدة معكوسة باختلاف الفصول. فمثلاً في الشتاء تكثر أمـراض الرطوبة والرشح وغيرها. وعلى عكس من ذلك فإن نباتات الصيف يكون فيها فوائد ضد العطش الذي يكون سائداً بسبب حر الطقس في هذا الفصل. وتعالج الإسهالات التي تسود الصيف. لذلك فإن الحيوانات التي ترعى على هذه النباتات. يكون لديها مفعول وتأثير مغاير ومعاكس للفصـل الآخر ولأمراض الفصل الآخر. ونحن نجزم بأن حليب البودرة المستورد هو أفضل لأهـل الـبـلاد المنتجة لهذا الحليب وهو أسوأ لنا. وفائدته أقل مما لو أننا تناولنا الحليب المحضـر فـي بـلادنـا.

واحترام الجغرافيا في مصادر الغذاء وأنواعه يجب حسابها للأسباب المشروحة. وكذلك من الأفضل احـتـرام الفصل فـي تـاريخ الإنـتـاج والاستهلاك.

1- هنالك عدة طرق للحصول على الحليب. وكما ذكرنا فإن من الأفضل تناول الحليب المنتج في بلد السكن. على أن يـكـون الحليب طازجـاً مأخوذاً من الضرع فوراً ومباشرة. وأجود أنواع الحليب يكون كالتالي: الشديد البياض. الـذي يـسـتـقـر بكثافته النوعية الطبيعية على الظفر عندما ينقَّط عليه. دون أن يسرح ويسيل. والأفضل أن يكون الحيوان في مقتبل العمر وليس كهلاً. وأن يكون الرعي على نبات في طبيعة فيها تعددية وتنوعية مما خلق اللّه من الأعشاب. وأن يكون مزاج الحيوان جيداً. يسرح حيث

يريد البحث عن طعامه في مرعى طاب ماؤه وهواؤه والطبيعة حوله، وأن يخلو الحليب من الطعم والرائحة المنفرة التي تطرأ على الحليب من الرعي على نباتات، مثل البصل والثوم وغيرها.

-إن حالة الحيوان من عمره ووزنه وصحته يؤثر في حالة الحليب، فالأبقار الزائدة الوزن يكون دسمها أكثر في الحليب من البقر النحيل.

-والبقر الصغير السن يعطي حليباً أكثر حيوية وصحة من الحليب المأخوذ من البقر كبير السن، إن حشر الحيوانات في أماكن ضيقة بأعداد كبيرة في مساحات صغيرة، يصيبها بأنواع القبض النفسي وسوء المزاج والكرب، مما يطلق مواد وهرمونات بالدم لا تلبث أن تُفرز بالحليب، وهذا يؤثر بدوره على من يشربه بإعطاء نفس المفعول النفسي ولو على مستوى أقل.

-وهنالك الحليب المبستر Pasteurized Milk ، أي: الحليب الذي يوزع من قبل معامل المزارع التي تربي الماشية، ويُحفظ ويُعقم الحليب بواسطة غليه على ضغط معين، بحيث يغلى الحليب على درجات متدنية مثل 60°c، أي تحت 100°c، التي يغلي عليها الماء، وذلك حفاظاً على القيمة الغذائية للحليب.

3- الحليب المجفف (البودرة): يعاد خلطه بالماء قبل تناوله، وهو أردأ الأنواع، يجفف على طريقين: إما بالغليBoiling ، أو بالتبريد وهي الطريقة الأفضل والأحدث Dry Freese.

-أفضل أنواع الحليب للإنسان هو حليب الإنسان نفسه الذي يوافق جسمه وطبيعته ومزاجه وأعضائه، وهذا المصدر كان سائداً في زمن الرسول الأعظم محمدبن عبد الله صلى الله عليه وسلم حيث تعهدته بالرضاعة السيدة حليمة السعدية، وهذا الحل هو الحل المثالي للرضاعة ولشرب الحليب عند الأطفال، خصوصاً أن أنواع الأجسام الخاصة بالمناعة Antibodies، يفرزها الجسم بالحليب بشكل مستمر.

-وبعد الولادة يكون أول حليب الأم كثيفاً وصمغياً يسمى: Clostrum ؛ لأنه يكون في غالبيته من أجسام المناعة ويدوم إفراز هذه الأجسام على عدة أيام، ينساب بعدها الحليب الرقراق والخفيف، وهذا الحليب الصمغي هو هدية الأم إلى وليدها، بإعطائه المناعة التي تقيه أمراضاً كثيرة لعدة شهور، وهذه الهدية من رصيد جسم الأم إلى الطفل، ريثما يبدأ بتكوين مناعته بالتصدي لأنواع الجراثيم والفيروسات ومنازلتها، وبناء مناعته الذاتية.

4- الحليب البديل: مثال على ذلك هو الحليب المركب، الذي يتألف من بودرة فول الصويا، وهو نباتي الأصل وليس حيواني المنشأ، إن مطحون فول الصويا يتميز بتركيبة قريبة من تلك الخاصة بالحليب الحيواني، ويستعمل في معالجة عدة أمراض، خصوصاً تلك التي تسبب إسهالات

معوية وحساسية على أي جزء من أجـزاء الحليب. مثل سكر الحليب Lactose. هذا الحليب يعتبر بديلاً عن الحليب الحيواني الذي يسبب أمراضاً للطفل.

5- الحليب البقـري المعدل: وهو حليب بقري يُعدل بالمعامل. بحيث يصبح قـريب التـركيبة والمفعول من حليب الأم ويسمـى Homogenized Milk . هذا الحليب هو الأقرب إلى حليـب الإنسان وهو أفضل البدائل عن حليب الإنسان.

تركيبته:

-تختلف تركيبة الحليب باختلاف مصدره.

الحليب البقري:

في 100 غرام:

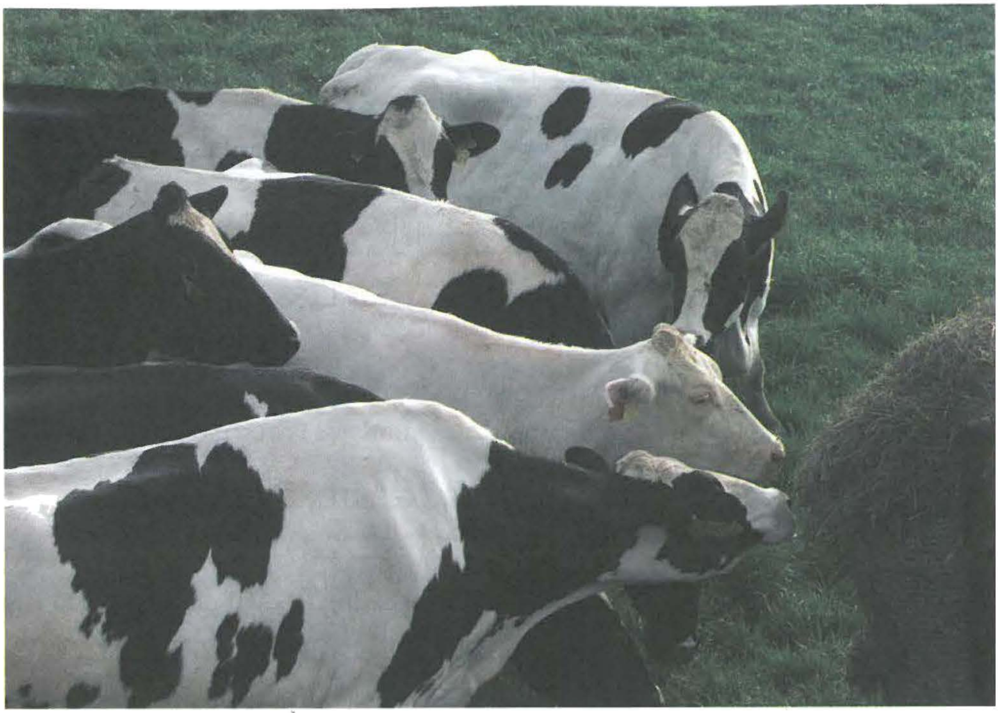
- سكر الحليب 4.3 غرام.
- مواد دهنية 3.5 غرام.
- مواد شبه زلالية 3.4 غرام.
- حديد 0.1 ملغرام.
- كالسيوم 1.25 ملغرام.
- صوديوم 25 ملغرام.
- فيتامين 25A ملغـرام.
- فيتامين0,5B ملغرام.
- فيتامين 2 C ملغـرام.
- فيتامين 0,25D ملغرام.
- فيتامين 0,28 PP ملغرام.

حليب الجمال:

- ماء 870 غرام/الليتر.
- سكر 52 غرام/الليتر.
- مواد دهنية 30 غرام/الليتر.
- أشباه زلال 41 غرام/الليتر.
- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والحديد 7 غرام/الليتر.

-**حليب الغنم**:

- ماء 835 غرام/الليتر.
- سكر 91 غرام/الليتر.



- شبه زلاليات 50 غرام/الليتر.

- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والحديد 10 غرامات/الليتر.

-إن الحليب المجفف المعلب الذي يصل إلينا بأغلبيته بقري، والقليل منه الذي يُستعمل لتغذية الأطفال هو حليب ماعز. في بلاد الحوض الأبيض المتوسط، يجب تعقيم الحليب المأخوذ من ثدي الماعز جيداً؛ لأنه ينقل المرض المسمى: "الحمى المالطية" **Malta Fever**.

-بمقارنة أنواع الحليب المأخوذة من البقر والنوق والغنم، نجد أن حليب النوق (إناث الجمال) هو الأقل في نسبة الدسم، وهو جيد في حالات تخفيض الوزن والمرضى المصابين بارتفاع نسبة الدهون بالدم Cholestrol، وحليب الخيل والحمير له تركيبة قليلة الدهن، مثل النوق، وحليب الغنم هو الأعلى في نسبة الدسم، وحليب البقر والماعز معتدل الدسم.

-الحليب مصدر غذائي غني بالكالسيوم، الذي يمنع مرض ترقق العظام. والحليب غني بمادة الفوسفور الضرورية لنشاط الدماغ، وهو يرافق الكالسيوم في استعمالات الجسد له. وتجدر الإشارة إلى أن الكالسيوم لا يثبت في الجسم بالعظام وغيرها بدون الفوسفور.

-إن أفضل الأوقات لشرب الحليب صباحاً، والأفضل مزجه بالعسل وعدم تناوله مع الأغذية الأخرى البروتينية، واستثناء على ذلك البيض والفاكهة.

فوائد الحليب الطبية:

1- ينشط الطاقة الجنسية، خصوصاً إذا شرب بعد عملية الجماع بين الزوجين. فهو يمنع الآثار السلبية للجماع وينشط ويجدد الطاقة خاصة إذا مزج مع العسل. والأفضل أن يؤخذ بعد الجماع مباشرة.

2- ينشط عمل الدماغ ووظائفه بما يحتويه من فوسفور ضروري لوظيفة الدماغ وعمله، وكذلك الفيتامينات خصوصاً فيتامينات مركب ب Vit B complex. ويمنع النسيان ويقوي التركيز والذاكرة.

3- منشط ومغذي للكبد وهو الذي يعطي الكبد المعادن والسكريات والمعادن اللازمة لنشاطه وعمله.

-إن الحليب تتغير تركيبته، وبذلك يتغير مفعوله حسب عدة متغيرات منها الفصل، وعمر الحيوان، وحال جسد الحيوان أهو ممتلىء أم هزيل، فالحليب المأخوذ في فصل الربيع يحتوي على ماء أكثر من الحليب المأخوذ في الصيف. وأفضل الحليب ذلك المأخوذ في وسط الصيف حيث تتركز فيه نسبة الأملاح المعدنية، والسكر والفيتامينات والبروتين وتقل نسبة الماء فيه.

4- يحسن الحليب وينقي لون البشرة ويحولها إلى البياض. وترد أخبار التاريخ لتخبرنا بأن الإمبراطورة كليوباترا، كانت تستحم في حمام حليب لإعطاء الجلد النعومة وللمحافظة على بشرتها.

5- الحليب يساعد على النوم والاسترخاء، وهو غذاء جيد لمرضى الأمراض النفسية، واعتلال المزاج والقلق Anxiety .

6- مقوي للبصر بما يحتويه من فيتامينA. مع كاروتيناتCarotenoids . منذ حوالي خمسين سنة كان سائداً في الأوساط الطبية حقن المرضى المصابين بحوادث وتهشم في الأنسجة حول العين Contusion and macertion بحقنة حليب لرفع المناعة للمرضى، ومساعدة الأدوية والعلاجات المستعملة في مكافحة الالتهابات وترميم الإصابة.

7- يتغرغر بالحليب لمكافحة التهابات اللوزتين واللهاة.

8- يستعمل حليب الماعز والأتان (أنثى الحمار) في معالجة التهابات الصدر.

9- إن الخيل لا تصاب بمرض السل، وحليب الخيل يساعد في مكافحة مرض السل.

10- يعتبر الحليب فاتحاً للشهية Apetizer .

11- يمتاز الحليب بمفعول ملين للطبيعة، خصوصاً حليب الخيل والنوق والأتان والبقر، وحليب الخيل هو الأقوى في هذا التأثير، وحليب البقر هو الأدنى حسب الترتيب.

12- يمنع حليب النوق البواسير وأمراضها ويعالجها.

13- يستعمل الحليب في معالجة أنواع التسمم.

14- يعالج حالات الكلف والنمش، وصباغ الجلد بعد الجروح والقروح من لدغ الهوام.

تنبيهات عامة

- يُفضل عدم النوم على أثر شرب الحليب مباشرة، بل الانتظار حوالي الساعة أو أكثر ريثما ينتقل الحليب بعد تخثره من المعدة إلى الأمعاء، وتبدأ عملية الهضم.

- يُفضل تجنب شرب الحليب عند المصابين بأمراض اللثة والأسنان، حيث يتم تخمُّض الحليب وينخر الأسيد الأسنان، والأفضل التمضمض بعد شرب الحليب.

- يفضل تجنب شرب الحليب في حالات القولنج Irritable bowel syndrome . والمسمى سابقاً المصران الغليظ، وذلك بسبب الأرياح وغازات H_2S، هيدروجين سلفير.

- يفضل الإقلال من شرب الحليب عند مرضى تضخّم القلب، وذلك بسبب أملاح الصوديوم NaCl، الموجودة بوفرة في الحليب، وكذلك مرضى عضلات القلب.

- يفضل عدم شرب الحليب عند المصابين بالحصى والأملاح (رمل) في الكلى والمجاري البولية، ويزيد الحليب العبء على الكلى في حالات الرمل والحصى.

اللبن الرائب

Yogurt

تاريخه:

-كان العرب أول من عرف اللبن الرائب، وقبل الغرب بوقت طويل. وهو يتحوّل بالترويب إلى طعام فيه حموضة، نتيجة لتحول السكر الموجود بالحليب المسمى: لاكتوز Lactose، إلى أسيد يسمى أسيد لاكتيك Lactic acid، وذلك عن طريق عصيات تسمى: (عُصيات اللاكتيك) Lactic acid Bacillus، وهي بكتيريا نافعة للجسم شكلها طويل يشبه العصا، ومن هنا جاءت تسمية البكتيريا باسم (عصيات حامض اللاكتيك). هذه العصيات تعمل على السكر الموجود بالحليب وتحوله إلى أسيد، ويحتفظ الحليب بكل ميزاته ومواده الغذائية من ناحية الفوائد الصحية، ولكنه يصبح مادة غذائية أخف وألطف على الهضم. وتتناسب أكثر مع الجو الحار والجو الصحراوي. ومن هنا نقول بأنه من الأغلب أنه جاء من الجزيرة العربية؛ لأنه يتناسب مع جو الصحراء ويكون أكثر ملاءمة من الحليب، بحال اعتمد عليه بالتغذية، ويمكن استهلاكه أفضل من الحليب الذي قد يعيق الجو الصحراوي الحار استهلاك كميات كبيرة منه في الغذاء. وفي الأجواء الحارة يُفضل الإنسان أن يُكثر من الطعام مساءً، حيث يبرد الجو بعد غروب الشمس. وفي المناطق الباردة يمكن تناول الطعام براحة في كل وقت على عكس الجو الصحراوي

الحار. من هنا يكون اللبن الرائب حالاً يتناسب مع هذا الواقع ويمكن شربه كما هو أو بخلطه مع الماء، لتخفيف وطأة الحر على الجوف وجسم الإنسان.

-وأول التقارير عن استعماله بالغرب، عندما مرض الملك فرنسوا الأول بمرض نفسي شديد، أثر على أمعائه وهضمه Psycosometic disease . وعلى الأغلب ما يسمى القولنج، **IBS**. وقد عالج الأطباء الفرنسيون هذا الملك باللبن الرائب لمعرفتهم بأن العرب يعطونه لاضطرابات الجهاز الهضمي، كما أنه مهدىء طبيعي للجملة العصبية وللدماغ بما يحتويه من مواد تخفف الاضطراب النفسي. ويُعتبر اللبن الرائب مهدئاً قوياً لا بل قد ينوم في بعض الحالات، ويصيب النعاس من يكثر منه. وبعد شفاء الملك فرنسوا الأول، وبعد أن تعرف الأعيان على حقيقة مفعول اللبن الرائب على الملك، وقصة نجاته من مرضه بفضل اللبن الرائب، أخذوا يحضرونه في بيوتهم ومنهم انتقل إلى بيوت الناس العاديين. وانتشر اللبن الرائب من الجزيرة باتجاه آسيا ناحية الهند أيضاً، وبذلك عمّ العالم القديم حتى جبال القوقاز الذي يعتبر أكثر سكانه من المعمرين بسبب البيئة الجيدة والهواء والماء النقيين، ونظافة الطعام وخلوه من التعقيد والخلطات المبتذلة، ومن أهم وأكثر وأفضل أنواع طعامهم اللبن الرائب. وامتدت سمعة اللبن الرائب نحو تركيا، ومنها إلى القسطنطنية (إستانبول)، وغرباً نحو أوروبا وبالذات نحو بلغاريا.

-يستهلك الغربيون كميات كبيرة من اللبن الرائب، وذلك على أثر الدراسات التي قام بها الأوروبيون عن أهمية تناول اللبن الرائب والعلاقة المباشرة بين ذلك وبين تحسن صحتهم، وارتفاع نسبة المعمرين الأصحاء والأشداء في بلغاريا.

تركيبته:

-يتم تحضير اللبن الرائب عن طريق تسخين الحليب إلى درجات ما بين 35 - 40 درجة مئوية، ومن ثم إضافة "الروبة"، وهي عبارة عن لبن رائب بمقدار فنجان القهوة، ويُمزج جيداً ومن ثم يُغطى بالأقمشة، للحفاظ على الدفء لكي تتكاثر عصيات اللبن، التي تحول الحليب إلى لبن رائب بعد عدة ساعات.

-ويحتوي اللبن على الفيتامينات التالية:

- فيتامين A
- فيتامين C

- فيتامينD

-وتتأثر محتويات اللبن بعدة عوامل، منها شكل وعمر الحيوان نفسه، وكذلك تعتمد محتويات اللبن على المرعى وتنوع الطعام وعلى الفصل. ففي الشتاء تكون الأعشاب والنباتات تحتوي على كثير من الماء بسبب كثرة هطول الأمطار، وعلى العكس من ذلك تكون النباتات قليلة الماء. أما تركيبة اللبن التقريبية فهي كالتالي:

البقري:

-ماء 82.00٪

-بروتين 4.5٪

-دهون 5.75٪

-سكر 6.70٪

-أسيد اللكتيك 0.45٪

-أملاح معدنية 0.5٪

-ينتج عن استهلاك ليتر واحد من اللبن البقري 350 وحدة حرارية، ويعطي حليب الجمال والحمير والخيل أقل من ذلك، بسبب تدني نسبة الدهون. ويكون لبن الغنم أكثر دسامة، ويعطي وحدات حرارية أكثر.

-في الدراسات على الحليب تبين بأن من الأفضل تناوله وحده أو مع العسل، وكذلك الحال مع اللبن الرائب. وفي حالة المأكولات الحارة والتي تحتوي على كمية من التوابل، فلا مانع من تناول اللبن الرائب، وذلك لتخفيف وطأة حرارة هذه المأكولات، مثل السجق.

-كذلك يحب البعض تناول اللبن الرائب بالرغم من كونه مصاباً بقبوضة البراز (الإمساك)، وكلما ازدادت حموضة اللبن كلما ازداد مفعوله القابض للمعدة، وننصح من يعاني من قبوضة المعدة تناول اللبن الطازج غير الحامض تماماً، بحيث يكون على حلاوة دون الحموضة؛ لأن سكر الحليب لا يكون قد تغير كلياً إلى اللبن ، ويبقى كثير من السكر على حاله، ويفضل عدم شرب اللبن الشديد البرودة خصوصاً في الأوقات خارج الصيف.

استعمالاته الطبية:

1- مكافح للشيخوخة والهرم، بحيث يؤثر على تقدم العمر، فيمنع وهن الجسم ويحفظ الحيوية والنشاط.

2- مدر للبول ويفتت الحصى ويزيل الرمل، بسبب احتوائه على سكر الحليب، بالإضافة إلى حامض اللاكتيك الذي يخفِّض PH الدم (الرقم الهيدروجيني للدم) مما يدر البول أيضاً.

3- إن عصيات حامض اللبن تنتشر في الأمعاء عند المداومة على تناول اللبن، وتفرز الفيتامينات وتحول دون انتشار البكتيريا الضارة المسببة للأمراض، وتحول دون تعفن وتفسخ

بقايا الطعام في الأمعاء التي يصدر عنها مادة سامة ومؤذية للجسم تسمى Indole group.

4- يساعد اللبن على الهضم والتلطيف.

5- يمتاز اللبن الرائب بتهدئة الأعصاب والمصابين بالتوتر. وينصح الأطباء المرضى بتناول اللبن الرائب مساء، لتسهيل عملية النوم، ومكافحة الأرق، والإحباط والتوتر، واعتلال المزاج والفصام.

6- يكسر اللبن الرائب العطش، ويقلل من كميات المياة المستهلكة صيفاً.

7- يبيض الأسنان ويزيل الرسوبات والدبغ عن المينا، ويقوي اللثة، على أن يزيل المرء البقايا من الفم بالمضمضة بعد حوالي 30 دقيقة، ويمنع رائحة الفم الكريهة Fetor Oris.

-يتحسس بعض الناس من سكر الحليب الموجود بالحليب واللبن، فيؤدي إلى إسهالات ومغص قوي ناتج عن هذا التحسس المسمى: Glucose Tolerance.

-يحضِّر اللبنانيون وجيرانهم من اللبن الرائب طعاماً يسمى (اللبنة) وهي عبارة عن اللبن بعد إخراج الماء منه عبر تصفيته بأكياس قماش. ويكون الغذاء الموجود (باللبنة) أقل قيمة من الموجود في اللبن؛ لأن الماء المفصول يحتوي على الفيتامينات خصوصاً مركبات B (Bcomplex)، والأملاح المعدنية، ويكون لون هذا السائل أصفر لكثرة مركبات B فيه. ويُفضل عند تحضير اللبنة عدم رمي هذه المياه وهي تدر البول بكثرة وتفتت الحصى والرمل بقوة.

8- اللبن الرائب غذاء خفيف ويُهضم بسهولة، وهو يُستعمل إما كما هو، أو عبر تخفيفه بإضافة الماء إليه في حالات الإسهالات المعوية والإنتانات المعوية. ولإضافة مفعول مضاد للجراثيم قوي يُضاف معه الثوم Garlic، الذي يحتوي على الفلافينويد Flalvenoids، التي تقتل البكتيريا وتكافح الجراثيم.

-يُغش اللبن الرائب بإضافة مادة النشا والشبةStarch & Alum ، ويمكن كشف غش النشا بإضافة القليل من محلول اليود الذي يمتاز باللون الأصفر. فإذا بقي لون اليود أصفر كان اللبن جيداً غير مغشوش بمادة النشا. واللبن المغشوش بالنشا يتحول اليود المضاف إليه من الصفرة إلى اللون الأزرق. أما الشبة فيلزم كشف الغش بواسطتها بإجراء تحاليل مخبرية.

الجبنة

CHEESE

تعريفه:

-الجبن أحد أهم مشتقات الحليب. وحالة وجودة الجبن تتبع حالة الحليب المحضَّر منه الجبن. وتجميد الحليب ليتحول إلى جبنة يكون بإضافة مواد أنزيمية Enzymes إلى الحليب. حيث تعمل هذه الأخيرة على ترسيب الجبنة بينما يبقى الماء وحده. وهذه الأنزيمات يأخذها الإنسان من معدة الحيوانات المذبوحة في المسالخ. هذه الأنزيمات تكون موجودة في معدة الأبقار والأغنام. وتستعملها لكي تخثِّر الحليب قبل عملية الهضم. ويقوم الإنسان بهذه العملية (الترسيب) خارج جسم الحيوان والإنسان.

-هنالك أنواع كثيرة ومشتقات للجبن. ويحصي الفرنسيون أكثر من 365 نوعاً من الجبن في بلادهم. أي لتذوق تشكيلة الجبنة في حال أراد المرء أن يأكل كل يوم نوعاً من أنواع الجبن الفرنسي. يلزمه أكثر من سنة!

-يعتبر الجبن مادة غذائية أكثر ملائمة للبلاد الباردة مثل الغرب. وعلى عكسه يكون اللبن الرائب غذاء أكثر ملائمة للبلاد الحارة مثل بلادنا. ويضاف للجبن عند تحضيره الملح. وقد ينقع بالماء والملح لمنع تفككه وتحلله ولمنع الجراثيم من إفساده. وهنالك نوع آخر من الجبن لا يحتاج إلى ماء. يكون جافاً ويضاف إليه الملح. يمنع جفاف الجبن وخلوه من الماء الجراثيم من التكاثر. ويعمل نفس العمل مادة ملح الطعام NaCl. الذي يضاف إلى الجبنة للحفظ ولتحسين الطعم والمذاق.

-هنالك وسائل بديلة عن الأنزيمات تسبب ترسب الحليب إلى مادة الجبن. والماء. مثل إضافة ماء اللبن الرائب الذي يسمى (المصل). وهو ذو

حموضة تعمل على تخثر مواد الحليب وتفصل الماء عنه.

تركيبته:

-يعتبر الجبن مصدراً مهماً للكالسيوم الذي يحتاجه الجسم يومياً. ولكي يستعمل الجسم الكالسيوم يحتاج الفوسفور. وهنالك علاقة وثيقة في امتصاص واستعمال الجسم للكالسيوم والفوسفور ولا غنى للواحد عن الآخر. ويلعب الفيتامين D دوراً مهماً أيضاً في استعمال وامتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفور. وتُعتبر الجبنة مصدراً رئيسياً للكالسيوم والفوسفور والفيتامينات. ويحتوي الجبن على كميات عالية من Vit A، وعلى كميات أقل من Vit D، وهو يثبت الكالسيوم في العظام. يحتوي الجبن على فيتامينات (B) (المركبة) (Bcomplex)، منها فيتامينات Vit B12، وفيتامين B 2، و Vit B6، Vit PP، Vit E، Vit H.

استعمالات وفوائد الجبن:

1- يمنع آفات الجلد والأنسجة بداخل الرئة بواسطة(Vit A) .

2- يقوي النظر عبر تجديده للأصباغ داخل العين والشبكية بواسطة Vit A .

3- يمنع التهابات الأنسجة والأغشية بداخل المثانة.

4- يغذي الجبن العظم بالكالسيوم والفوسفور والفيتامينات لتقوية العظام وصيانتها، ويعطي الجبن Vit B12 ، الذي يغذي مخ العظام.

5- يلعب Vit B12 ، الموجود بالجبن دوراً مهماً في تجديد خلايا الدم الأحمر المنتجة بداخل العظام.

6- يقوي Vit B12 الموجود بالجبن خلايا الأعصاب والعصبونات Neurones (امتدادات الخلايا العصبيّة).

7- يقوي Vit H ، الموجود بالجبن الشعر ويبعد الشيب عن الشعر، ويحافظ على نضارة الشعر وحيويته وليونته.

8- يمتص الجبن الأسيد والحموضة الزائدة من المعدة، ولذلك يُنصح بتناوله بعد الطعام ليمتص الفائض من الأسيد.

9- الجبن مثل الحليب يقوي الباه.

10- يزيد في وزن الجسم.

11- الجبن الطازج مثل اللبن مريح للأعصاب والمزاج والنفسية.

12- يعالج القروح والالتهابات داخل الأمعاء.

الكشك

Couck

تعريفه:

-من المأكولات التي تنتشر في الدول العربية، خصوصاً تلك الواقعة على حوض البحر الأبيض المتوسط (الجانب العربي الآسيوي)، والشمال الأفريقي. يتميز الكشك بالفوائد الغذائية التي تتأتى من البرغل واللبن الرائب. ويحضر الكشك عادة في الجبال عبر مزج البرغل باللبن الرائب. والكشك نوعان: أخضر يؤكل فوراً، أي بعد عدة ساعات من مزج اللبن والبرغل. ويمكن إضافة القليل من الماء عن طريق نقع البرغل بالماء قبل مزجه باللبن. وبعد أن يوضع مع الكشك الأخضر الجوز والبصل وزيت الزيتون يؤكل وحده أو مع الخضار مثل البندورة، الفليفلة، الرشاد، وغيرها...

-أما الكشك الجاف فهو الكشك الأخضر الذي يُترك لكي يجف بأكياس خاصة، يتخمر الكشك أكثر بهذه الطريقة فتعمل أنواع الباكتيريا على المزيج. فتزداد كمية البروتين التي فيه.

-وبعد أن تجف الخلطة تُطحن وتحفظ بشكل مطحون. وعند إرادة الطبخ يمزج بالماء على نار هادئة، ويضاف إليه اللحم والثوم والسمن. وهو عادة يحضر في الصيف أو الخريف لاستعماله في فترة الشتاء.

-الكشك يجمع فوائد البرغل (القمح) واللبن الرائب.

-يمكن استعماله لتغذية الأطفال منذ الشهر الثالث أو الرابع من العمر. للطافته وكثرة غذائه فلا يضر الرضع من الأطفال.

العسل

HONEY

تاريخه:

-يعتبر العسل من الأغذية الكاملة. ومن الأدوية المهمة التي تعالج أمراضاً مستعصية كثيرة. ورد ذكر العسل في القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿ وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ(٦٩) ﴾.

-كما ورد ذكر العسل بالتوراة أيام النبي يعقوب. عندما نصح أولاده بتقديم العسل إلى فرعون مصر كهدية.

-ونصح نبي الله سليمان الحكيم بالتفتيش عن العسل واستعماله.

-وجد العسل في المقابر الفرعونية في قدور خاصة لم تتغير صفاته وميزاته الغذائية والطبية.

-كذلك عرف قدماء الهنود العسل واستعملوه في طقوسهم الدينية كما استعملوه كغذاء وكدواء.

-مما لا شك فيه أن النحل أمة عجيبة تتحلى بالنظام والانضباط، والعمل والإنتاج. وهي أمة متفوقة في البناء والهندسة كما أنها رائدة الطب والصيدلة تصنع الأدوية... شراب فيه شفاء للناس.... تصنعه بأمر رب العالمين.

إنتاج النحل:

-العسل، غذاء الملكة، بروبولس، شمع، لقاح الأزهار، سم النحل.

-يصنع العسل عبر المراحل التالية:

1- رحيق الأزهار:

-يؤخذ من مصادره الطبيعية من رحيق الأزهار، كما يجمع النحل الإفرازات الحلوة من أوراق النباتات "مثل الهندباء". يحتوي الرحيق على:

- سكر الفاكهة Fructose
- جلوكوز Glucose
- سكر القصب Sucrose
- أحماض أمينية.
- فيتامينات.
- بروتينات.
- أنزيمات.

2- عمل الأنزيمات:

-تمتص النحلة الرحيق وتخزنه في كيس خاص يسمى كيس العسل وعندها تفرز النحلة الخمائر Invertese ، بحيث يتحول سكر القصب المتعدد إلى أحادي Sucrose invertese - Fructose + glucose.

3- التسليم:

-عند وصول النحلة إلى الخلية تسلم حمولتها إلى نحلات أخريات، فتضيف مزيداً من الخمائر وحمضاً أمينياً يسمىProline . وذلك لتطوير وتحسين العسل.

4- التخزين:

-في هذه المرحلة يقوم النحل بتبخير الرطوبة إلى أن تصل إلى نسبة 10٪.

5- إغلاق المخازن:

-بعد المرحلة الرابعة يصبح العسل صافياً وسليماً، (بعد التهوئة والتبخير). قبل الإغلاق يحقن بسم العسل كمادة حافظة لحماية العسل من الرطوبة والفساد.

غش العسل:

- يغش باستبدال رحيق الأزهار بالسكر أو عصير الفاكهة أوGlucose .

ـ يحتوي العسل الطبيعي الذي يربى في القفير أو البري على:

ـ سكر فاكهة Fructose 38 ٪

ـ سكر عنب Glucose 32 ٪.

ـ سكر القصب Sucrose 5 ٪.

-إن العسل يتبلورcrystalizes ويتجمد:

بناء على هذه النسب المقررة علمياً:

-نسبة Fructose ≈Sucrose، (متقاربة) بعد فرز العسل بأسابيع؛ لأن الرحيق متعدد الأزهار.

-نسبةGlucose > Fructose ، يكون التبلور أسرع أثناء الفرز أو بعده بعدة أيام.

-نسبةFructose > Glucose ، يتأخر التبلور.

-إن منتجي العسل يقومون بغلي العسل بعد إنتاجه، حتى لا يتبلور لفترات طويلة.

استعمالاته الطبية وفوائده:

الجهاز الهضمي: يعالج العسل:

1- تقرحات المعدة، والأمعاء (الاثني عشر).

2- التهابات المعدة والأمعاء.

3- الحموضة في المعدة والأمعاء.

4- عسر الهضم، قيء، غازات الجهاز الهضمي.

5- الإمساك.

6- الإسهال.

7- للحمية وتخفيف الوزن، ينظم إفرازات المعدة والأمعاء وينشط الوظائف.

8- معالج للبواسير الشرجية.

9- يعالج فقر الدم.

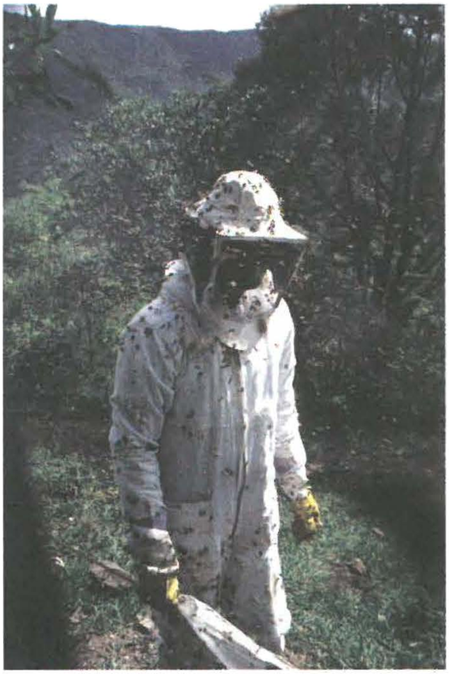
الأنف، الأذن، الحنجرة: يعالج:

1- التهابات وتقرح الفم.

2- التهابات اللثة.

3- التهابات الجيوب الأنفية.

4- التهابات الأنف.



5- الرشح التحسسي.

6- التهابات الحنجرة وبحة الصوت.

7- التهابات البلعوم.

8- التهابات الأذن.

الجهاز التنفسي: يعالج:

1- النزلات الشعبية، (رشح، إنفلونزا، كريب).

2- السعال بأنواعه، (المزمن والديكي).

3- السل.

4- الربو.

أمراض القلب:

1- يوسع الأوعية الدموية التاجية.

2- يغذي عضلة القلب.

3- خافض لضغط الدم.

4- معالج للذبحة الصدرية.

أمراض الجهاز العصبي:

1- منشط للدماغ والأعصاب.

2- معالج لمرضParkinson ، داء الرقص Vitus dance أوChea .

3- التعب والانحطاط العصبي.

4- التشنج العضلي من منشأ عصبيLumbago .

5- عرق النسا والديسك.

6- النقرس.

الأمراض النفسية والعقلية:

1- الصرع.

2- الكآبة وأمراض اعتلال المزاج، التوتر، انفصام الشخصية، الأرق.

3- منع ومعالجة إدمان الخمر والمخدرات.

الأمراض التناسلية:

1- يعالج أعراض الوحام.

2- يعالج الانسمام الحملي Odema , انحباس السوائل بالجسم Bp+Eclanpesia . وارتفاع نسبة زلال الدم Urea وزلال البول.

3- يسهل الولادة بلا ألم.

4- يعالج التهابات المهبل خاصة Trichomonas .

5- يساعد في التئام جروح العمليات في هذا الجهاز.

6- يعالج صعوبة وآلام الدورة الشهرية،انقطاع الطمث.

7- يعالج ضعف المبايض، ضعف الرجولة، يقوي الحيوانات المنوية.

8- يوسع الأوعية الدموية للمنطقة.

9- يعالج التهابات الإحليل (العقيبةGonorrhea).

أمراض العيون:

1- يعالج التهابات حواف الجفون.

2- يعالج التهابات وتقرحات القرنية خصوصاًHerpes . (يمنع ع
أنسجة القرنية.

3- يعالج الرمد.

4- يعالج حروق القرنية.

5- يعالج التهابات الملتحمة.

6- يحسن الرؤية عند ضعاف البصر.

7- يعالج اضطراب الدورة الدموية في الشبكية.

8- يعالج تشنجات تحدث في العين Blepharo spasm .

الأمراض الجلدية:

1- يعالج الأكزيما، مضاد للحكة يهدئها سريعاً على اختلاف أسبابها.

2- يعالج الفالوع.

3- يعالج تشقق الجلد، الدمامل.

4- يعالج الثآليل warts . والأمراض الجلدية مثل Erisepales, cellulitis .

التجميل:

1- يدخل في صناعة كريم وأقنعة التجميل.

2- يغذي الجلد ويرطبه ويطريه Hydratant . ويقيه من الالتهابات.

3- يعزّز نضارة للوجه، يزيل التجاعيد.

4- يساهم في إزالة سمرة البشرة مثل مفعول الحليب (حمام).

أمراض الحساسية:

1- يزيل التحسس وحمى القش Hay Fever .

2- يعالج التهابات الأنف والزكام التحسسي.

3- يعالج الرشح التحسسي.

4- يعالج التهابات وحساسية الشعب التنفسية والربو.

أمراض الكبد:

1- العسل + غذاء الملكة يعالج أمراض الكبد.

2- يعالج التهابات الكبد الوبائي Hepatitis .

3- يمنع الحصوات الصفراوية.

4- يمنع تضخم الكبد والطحال والريقان.

5- يمنع تشمع الكبد.

6- يقوي الشهية وينشط الهضم.

7- يعالج الكساح وتأخر النمو. يستعمل في معالجة شلل الأطفال.

أوجاع الرأس:

1- يعالج الصداع بشكل عام. M.variant + Migrain

2- يعالج الانحطاط في القوى.

أمراض الشيخوخة: يعالج:

1- انحطاط القوى وضعف الشهية، ضمور العضلات، فقر الدم.

2- ضعف الذاكرة.

3- ضعف جهاز المناعة.

4- الضعف الجنسي.

5- الإمساك.

6- أمراض القلب.

7- التهابات وتضخم البروستات.

الشـمـع
WAX

تعريفه:

-يُفرز من جسم النحل بعد أن يتناول الرحيق، ويعمل على تحضيره ثماني غدد، حيث يتحول اللقاح إلى مواد ذات خصائص تجعله سائلاً طالما هو بداخل جسم النحل، ويجف بسرعة بعد فرزه من جسم النحل وتتماسك جدران السداسيات (وهي الغرف التي تصنع من الشمع ويُخزن فيها العسل)، والأسرار الهندسية لهذه الأشكال تحتاج إلى دراسات أوفر لكشف الأسباب والأسرار لبناء المسدسات، ويخزن في هذه الغرف العسل ، أو توضع اليرقات النامية، ويتطلب صنع الشمع كميات كبيرة من العسل، إذ يتكلف استهلاك حوالي 15كيلوغرام من العسل لإنتاج كيلو واحد من الشمع.

-وللشمع قيمة علاجية مهمة بسبب احتوائه على:

- كحول دهنية.
- صبغات.
- سيرولين.
- فيتامينA .
- مواد مانعة لنمو الباكتيريا.

-للشمع خواص كثيرة: فهو ملين، وملطف، ومهدىء، ومضاد للالتهابات.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- صناعة الأدوية ومواد التجميل، فهو المكون الرئيسي للكريمات وأقلام الرموش، وأقلام الحواجب، وأحمر الشفاه، والدهانات العطرية، وكثير من اللوسيونات Lotions، ومزيلات الشعر، واللاصقات الطبية، وشموع الإضاءة.

2- للشمع خواص حافظة جداً للمواد سريعة التلف.

3- يزيل القروح، ينعمها، يطريها ويشفي الدمامل.

4- يريح القلب باستعماله مع زيت البنفسج.

5- كذلك يعالج أمراض الرئة والربو مع البنفسج.

6- يعالج أمراض الرشح، والجهاز التنفسي مع البنفسج.

7- يعالج مرض الثعلبة بمزجه مع زيوت أخرى ودهون.

8- يمنع الأمراض البولية ويعالجها. (بعد مضغه يتحول تأثير البول من قلوي إلى حامضي، خلال 3 دقائق، الأمر الذي يمنع تكاثر البكتريا).

9- يمنع أمراض الحساسية.

10- يعالج التهاب اللوزتين.

11- يلين المعدة، ويحسن حركة الأمعاء، ويدر الإفرازات Intestinal juice ، مما يحسن الهضم.

12- منشط للعضلات وقوتها.

13- منشط للدورة الدموية.

14- هنالك دراسات في تأثير الشمع على علاج السرطانات:

- العسل غذاء وعافية(Jean lou Dejol) .
- العلاج بعسل النحل (Dr you yartss) .
- حبوب الطلع(Allen Kayass) .

اللقاح

POLLENS

تعريفه:

-اللقاح وهو أغنى غذائياً من غذاء الملكة، وبالصحيح هو الخلاصة الشفائية النباتية بشكل مركز، وهو كوكتيل شفائي من أعشاب المنطقة المحيطة بالنحل على بعد 3 كيلومتر من جميع الاتجاهات، ويعني هذا آلاف الأعشاب والأزهار المتنوعة. لذلك فاللقاح يحتوي مواد مختلفة، وبذلك تكون مغذية جداً ومقوية ومنشطة، ومجددة للتوازن الوظيفي... واقية للحوامل... واقية لصحة الكبار المسنين.

-اللقاح يحتوي فعلاً على الخلاصة الشفائية التي في الأعشاب والأشجار... إن جميع الأحماض الأمينية التي توجد في الخلية الحية، قد عثر عليها في حبة اللقاح.

تركيبة اللقاح:

- بروتينات نباتية.
- غلوسيدات.
- نشاء ولكتوز 40٪
- دهون 4٪
- ماء 5٪

تبقى نسبة 15٪ من مركبات مختلفة، بعضها لم يعرف بعد لعدم الكفاية والدقة في طرق التحليل.

- فيتامينات: A . B, D, C .
- أملاح معدنية: فوسفور، مغنيزيوم،

بوتاسيوم، كالسيوم P, Mg, K, Ca.

- أنزيمات توافق العديد من الوظائف الحيوية الهامة.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- تعتبر مضادات حيوية توقف نمو الجراثيم.

2- لوجود مركبات Ostrogen . فهي تعالج الأمراض النسائية الناجمة عن ضعف المبايض.

3- تتوفر مادة Rutin ، وهو نوع من السكريات يحفظ الأوعية الدموية من التكسر.

4- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية، ويمنع النزف والاضطرابات الدماغية.

5- يقوي الجهاز الشبكي.

6- يعالج الضعف الجنسي.

7- غني بالفيتامينات:

-Vit A , Vit B rutin, Vit B_1 , Vit B_2 , Vit B_5 folic acid, Vit BB Nicotinic acid, Vit B6 pyrodoxine, Vit B_3 panthonic acid, Vit H Biotin, Vit C.

8- منظم رائع للأمعاء.

9- يقاوم التهابات القولون والتخميرات، ويمنع التعفن.

10- يعالج البروستات.

11- يعالج فقدان الشهية.

12- يعالج الاضطرابات النفسية والعصبية.

13- معالج لفقر الدم لدى الأطفال والحوامل.

14- عامل مهم في تقوية الذاكرة.

15- عامل مهم في إزالة التعب والهزال.

16- علاج للناقهين خصوصاً بعد الجراحة.

17- يمنع تساقط الشعر.

18- يعالج البهاق.

19- يعالج أمراض التخلف العقلي (المنغوليا).

الجرعة والاستعمال:

-يمضغ جيداً، الأفضل على معدة خاوية يستعمل لمدة شهر كل سنة. الجرعة اليومية للكبار: 30 غراماً يومياً، للصغار 5 – 10 غرامات يومياً.

الغذاء الملكي (العسل)

ROYAL JELLY

تعريفه:

-هو عبارة عن حليب أبيض اللون مائل للاصفرار، باهت يشبه الحليب الكثيف، طعمه حامض، تفرزه النحلات العاملات صغيرات السن من غددها الموجودة في البلعوم، يفرز كسائل هلامي، يضعه النحل (العاملات) حول البيضة، لتغذية اليرقات بعد التفقيس، وهو يوضع بكميات قليلة جداً حسب اختصاص النحل المراد إنتاجه:

- يرقة النحلة الشغالة 8 mg.
- يرقة النحل الذكر 10 mg.
- يرقة الملكة 250mg.

-يجمع النحّال من عدة بيوت ملكية خلال 48 ساعة غراماً واحداً.

-الفارق في التغذية يجعل اليرقة، إما أن تتحول إلى نحلة عاملة أو ملكة ينمو جهازها التناسلي بالكامل، ويبلغ تعداد بيضها في اليوم من 1000إلى 4000 في موسم النشاط. وتقدر سرعة نمو ملكة النحل في اليوم بالنسبة لوزنها كسرعة نمو العجل الرضيع في سنة، وذلك بسبب الهلام الملكي الذي تتغذى عليه.

تركيبة الهلام الملكي:

- بروتين 45.15٪
- دهون 13.55٪
- سكريات (Fructose , Glucose)39 .20٪

- أحماض أمينية: جميع الأحماض الأمينية:

Proline, Glutamic acid, Serine, Lysine, Aspartic acid, Uridine, Guanosin, Ura cil, .ADP, ATP

-يتأثر إنتاج الهلام الملكي:

- بعمر العاملات التي تفرزه.
- نوعية الأغذية الإضافية التي تقدم للنحل.
- الظروف الجوية.

-**الفيتامينات**:

- Bcomplex
- Pantothenic Acid
- Vit B6
- B 1 Thiamine
- Riboflavin
- Vit C Ascorbic acid
- Nicotinic acid
- Biotin
- كميات قليلة من فيتامينات A, E, K, D .

-يحتوي الهلام الملكي على Acetyl choline . وهو يعمل على توسيع الشرايين.

الجرعات:

- الحد الأدنى للعلاج (طازج) للبالغ: 100-300 mg.
- جرعة متوسطة 500 mg.

-الأطفال لهم 1/4 الجرعة

- جرعة كبيرة (Dose d'attack) 800-1000 mg.
- يفضل أن يستمر العلاج لمدة 6 أسابيع ويكرر خلال السنة حسب الحاجة.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- دهانات وكريم الهلام الملكي يعالج الأمراض الجلدية مثل التصلب Keratosic . والدهونة Seborrhea. بحيث يتغير لونه وتزداد كثافة الجلد. وتقل مرونة الجلد بسبب اضطراب إفراز الغدد. خلال أيام من العلاج يتغير الحال إلى الأفضل (جرعات فم + دهن موضعي)، Lupus .erthromatosis Acue

2- تأثير قاتل للبكتريا مثلProteus + Escherichia ColiB .

3- يسرّع نمو الأجنة والأطفال، ينشط الجسم.

4- يحسن الحالة النفسية والمزاج ويعالج الإرهاق، التوتر، والإحباط.

5- يفتح الشهية، يساعد الهضم ويقوي الدم.

6- مع العلاج العادي يساعد هلام الملكة في تسريع علاج قرحة المعدة والاثني عشر.

7- له دور مهم في علاج البروستات.

8- له تأثير جيد على الغدد الصماء، سكري، غدة الكظر.

9- يؤخر مظاهر الشيخوخة (معمّرو القوقاز).

10- يعالج انخفاض الضغط الشرياني.

11- مع العلاجات الطبية يزيل السلس البولي.

12- يعالج أمراضاً خلقية مثل Mongolism . عبر تحسين النمو العقلي.

13- مضاد للزكام كعلاج وكوقاية (قبل) ويترافق معه في علاج هذه الحالة(Vit A + E) .

14- هلام الملكة وحده أو مع سم النحل يعالج أعراض التهاب مفاصل العظام المزمنة.

15- مع العلاجات المتبعة يعالج أمراض الربو والصدر.

16- يساعد في معالجة أمراض: الرعاش Parkinson ، وتصلب الشرايين.

17- يساعد في التئام الجروح.

18- منشط عام للطاقة الجنسية.

سم النحل

BEE VENOM

حين تخرج شغالة النحل من خلية الشمع السداسية Hexagon ، يكون لديها كيسان: واحد فارغ، وهو الذي تجمع فيه الشغالات اللقاح لتحويله إلى عسل (أي كيس التغذية والمؤونة)، وكيس آخر يحتوي على السم لأهداف دفاعية، وعند خروج الشغالة من غرفتها الشمعية، يحتوي هذا الكيس على كميات قليلة من سم النحل، ثم تزداد الكميات تدريجياً. يلعب دوراً في هذه الزيادة زيادة نسبة البروتينات في أكل النحلة على كمية الكاربوهيدرات. وتكون كميته أكبر في الربيع والصيف عنه في فصلي الخريف والشتاء.

-كميته في النحلة الواحدة 0.15-0.30 mg.

-توجد آلة الدفاع واللسع في كل من الملكات والشغالات، والملكات تستعملها للدفاع وتضع البيض من خلالها، وتستعملها كذلك في قتل منافساتها من الملكات وعذارى الملكات، ولكنها لا تلدغ الإنسان حتى لو قبض عليها بيده.

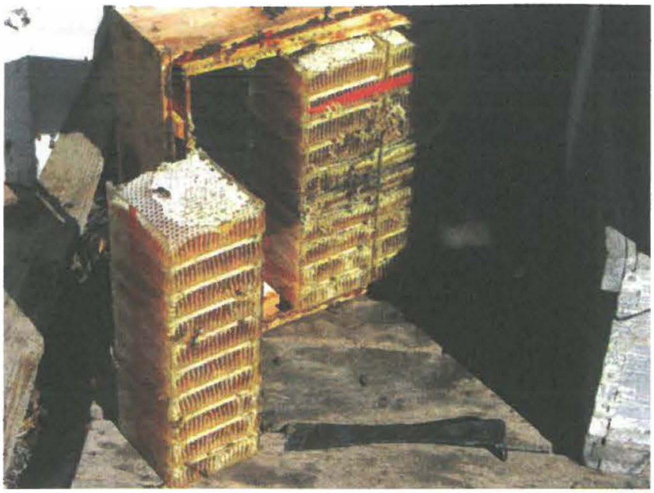
-أما آلة لسع الشغالات فتستعملها في الدفاع عن الخلية، وبسبب التسنن العكسي في هذه الآلة فإنها لا تستطيع سحبها بعد لدغ الإنسان، أو الحيوانات الفقارية، فتنفصل عن جسم النحلة، وتظل مغروسة في جسم الفريسة، وهي تحتوي على العقدة العصبية الأخيرة، فتستمر عضلاتها في التقلص بعد انفصالها عن جسم النحلة، مما يدفع هذا الزنبور (الحمة) لتنغرس أكثر وأكثر في الجلد، كما يستمر دفع محتوياتها من السم في الجرح.

-لا تموت النحلة عند فقد آلة الوخز وكيس السم، لكنها تموت فقط إذا خرج معها جزء من أمعائها.

تركيبته:

- هو سائل شفاف يجف بسرعة.
- يذوب بسرعة في الماء والأحماض.
- لا يتأثر بالحرارة ولكنه يتأثر بالتسخين مع الأحماض والقلويات والبوتاسيوم، بيرمنجنات KMnO 4، وغيره من المواد المؤكسدة.

-يتحمل الرطوبة فيمكن حفظه عدة سنوات.



-رائحة عطرية لاذعة وطعمه مر.

-يحتوي على:

- Formic acid .
- Hydrochloric acid .
- Orthophosphoric acid .
- Histamine .
- Choline .
- Treptophan .
- Sulfur .
- Proteins .
- Voltatile oils ، هي التي تؤدي إلى الشعور باللذع والألم.
- Enzymes .

-تعمل أنزيمات سم النحل كمثبطات للجهاز العصبيinhibitors ، وكمنبه للقلب والغدة الكظرية Suprarenal gland ، التي تفرز الأدرينالين والكورتيزون.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- حقن مادة Melittin ، وهو بروتين مستخلص من سم النحل حسب Habermann و Neumann (عالمان ألمانيان).

- يخفض ضغط الدم.
- يحلل الكريات الدموية.
- يسبب انقباضاً في العضلات المخططة والملساء (عضلات الجسم والأمعاء).
- يوسع الشعيرات الدموية(Hirudine) ، حتى بجرعات قليلة.

2- وخز النحل أو حقن الأبيتوكسين يؤدي إلى:

- مناعة ضد سم النحل.
- مناعة ضد الأمراض المعدية.
- يعالج الآلام العصبية.

3- يثبط الأنزيمThrombokinase enzyme ، مما يؤدي إلى منع تجلط الدم ويوسع الأوعية الدموية، ويزيد التروية الدموية في المنطقة، الأمر الذي يفسر اكتساب النحالين للصحة وطول العمر.

الحساسية لسم النحل:

-الأشخاص الذين لديهم حساسية لسم النحل ينصحون بالبعد عن التعرض للنحل، وعدم لبس الثياب المرسوم عليها الورد والزهور، ويمنع وضع الزيوت العطرية والعطور الطبيعية. ويجب أخذ الأدوية اللازمة معهم عند الخروج إلى البرية، وعادة لدغة واحدة لهؤلاء كافية لكي تحدث خطراً على الإنسان.

تنبيهات عامة:

- عند الوخز بالعين - وهذه خطيرة جداً - تؤدي إلى التهابات حادة Odema . في هذه الحالة يجب تدخل طبيب العيون بسرعة.

- يؤثر سم النحل تأثيراً سيئاً على طرفي الحياة Extreme of life . يؤدي إلى حساسية قوية في الأطفال والمسنين.

- الشخص العادي يتحمل عادة 5 - 10 لدغات في وقت واحد ويؤدي إلى ألم لاذع وورم بسيط، واحمرار في الجلد.

200- 300 لدغة فتؤدي إلى ضيق نفس واللهث، يزرق لون الآدمي، يزداد النبض والتشجنات والشلل.

-أما 500 لدغة تؤدي إلى الموت من أثر شلل عضلات الرئتين والجهاز التنفسي.

-يجب تجنب سم النحل عند المصابين بمرض السل والسكر، وبعض الأمراض التناسلية، وأمراض القلب الوراثية.

- إذا حدث بعد اللدغة الأولى أن شعر المصاب:
- بضعف عام.
- حمى.
- صداع.
- أرتكاريا.
- طنين بالأذن
- إسهال...الخ
- فيجب إيقاف العلاج فوراً بسم النحل.
- سم النحل يضفي وقاية ضد الجرعات الإشعاعية المميتة.

عكبر النحل (صموغ النحل)
Propolis

تعريف:

-هي مادة صمغية يجمعها النحل من قلف الأشجار (طربون)، وبراعم بعض النباتات، وهذه الصموغ ذات لون بني أو بني مائل للأخضر. ورائحتها مريحة كرائحة خليط من البراعم والعسل والشمع والفانيليا Vanilium. تسمى هذه الصموغ "بروبوليس" Propolis، باللغة الأجنبية، وأصلها نباتي يضيف النحل عليها إفرازات لعابية.

الأصل النباتي:

-فيه اختلاف على قولين:

-الأول: يتكون من الأشجار الحرجية والصنوبرية والحور. يؤيد هذا الرأي أرسطو والعالم والخبير الفرنسي AIAN SIORY .

-الثاني: يتكون من حبيبات اللقاح والشمع. وهذا رأي معظم المهتمين والباحثين بأمور النحل المعاصرين.

-رغم اختلاف الآراء بالنسبة للمصدر، إلا أن الجميع متفقون على أنها مادة طبية نتائجها إيجابية، فاعلة وسريعة.

-الكلمة Propolis ، تطلق على الصموغ، وهي تعني "مادة البناء الأولية". وهي مكونة من جزءين مشتقين من اللغة اليونانية وهما Pro. يعني (بادىء أو قبل) و "Polis" يعني مدينة. (ما قبل المدينة أي:

عند مدخل الخلية).

-يستعمل النحل هذه المادة في تثبيت هياكل الشمع في الحجور التي يسكنها. ويثبت الإطارات الخشبية بعضها ببعض. وتستعمل أيضاً في تضييق مداخل الخلايا في فصل الشتاء. ويستخدم النحل هذه المادة في تحنيط الحيوانات التي تتسلل إلى داخل الخلية مثل السحالي. والفئران بعد أن تقتل هذه الحيوانات عن طريق الوخز بآلة اللسع. فتعمل على منعها من التحلل. ثم يغطيها بطبقة من الشمع حتى لا تفسد جو الخلية.

تاريخه:

-معرفة الإنسان للبروبوليس أقل قدماً بكثير من معرفته بالعسل. والصحيح بأن هذه الصموغ كانت معروفة عند قدماء المصريين. وقد استعمله الكهنة في الطقوس والشعائر الدينية وفي الطبابة. فكانوا أول من عرفه واستعمله.

-عرفه بعد الفراعنة اليونانيون حيث أطلقوا عليه الاسمPropolis . اعتبره أرسطو Aristotte في كتابه (تاريخ الحيوانات). علاجاً للإصابات الجلدية خاصة الجروح والالتهابات التي يملؤها القيح.

-بعد ذلك أي منذ القرن الأول قبل الميلاد كتب عنه قدامى الأطباء الرومان واليونان كمادة طبية تخفف الآلام العصبية وتشفي التقرحات. والخراريج والبثور الصعبة الشفاء.

-وفي الزمن الحديث عرفه الفرنسيون من خلال حرب البوير "Boers War". في جنوب أفريقيا حوالي العام 1900. حيث عُرفت طرق استعماله في إطار خواصه المطهرة والتي تساعد على التئام ونمو الأنسجة. ومن هنا كانت بداية الأبحاث العلمية الحديثة.

خواصه وتركيبته:

-لونه من الأصفر الفاتح حتى البني. البني الداكن المسود.

-طعمه: غالباً حريف وأحياناً مر.

-رائحته: تختلف رائحته تبعاً لمصدره. وعادة تكون رائحته مقبولة. ومنعشة وإذا حرقت الصموغ انبعث منها رائحة الصموغ العطريةArometic resin . مثل البخور. وهي مادة قيمة جداً.

-وهو يحتوي على:

- 50 - 55٪ صموغ راتنجات وبلسم .Resin Ratinges Balsam
- 25 - 35٪ شمعWax
- 10٪ زيوت طيارة وأساسية Volatile oils, Essential oils.
- 5٪ لقاحPollens
- 5٪ مواد عضوية + معدنية Organic materials + minerals .

-وقد أمكن تجزئة هذه المواد والتعرف عليها بالتفصيل وهي بمعظمهاFlavanoids . ومن

أهمها:

الأحماض العضوية:

- حمض بنزويك Benzoic acid .

وحامض جاليك Gallic acid .

- أحماض فينول Phenols acid .

- أحماض كافيك, Cinnamic acids

.Cafeic acids, Ferulic acid

- Coumaric acids, Isoferulic .acids

- Isovaniline, Vaniline, .Aromatic aldahydes

- Scopoletd, Esculetol, .Coumarines

Flavanoids:

Flavones:, Chrysine, Acacetine, Tectochrysine, Pectolinarignine, Pinsocembrine

Flavonones: izalipine, galangine, querestin, kaempferidae, rhamnocitrine -

Flavonols: sakuranetin, Pinostrobine

Flavononols: Pinobanksin

-وهذه ال Flavaniods . هي التي تعطي التأثير الطبي والشافي. نظراً لتأثيرها الفسيولوجي المعقد على:

1- تأثير مباشر على الشعيرات الدموية Capillaries .

2- منشط Pokentialization لحامض Ascorbic acid . المعروف ب Vit C داخل الجسم.

3- تقليل الالتهاب بالجسم.

المواد المعدنية:

-فضة، باريوم، كروم، كوبالت، نحاس، حديد، مغنسيوم، منجنيز، مولبديوم، فانديوم، زنك، ثيتان. آثار Traces من البوردن والرصاص وسيلينيوم. كلها مواد تلعب دوراً رئيسياً في الحياة داخل جسم الإنسان. للعديد من التحولات الغذائية الخلوية.

فيتامينات:

- كاروتين الذي يتحول إلى Vit A. مجموعة Vit B complex خاصة B3.

مكونات أخرى مختلفة zanthorrheal زانثوريول.

- بتروستلبين Petrostilbene
-لاكتونات Lactones.
-سكريات معقدة Complex sugars .
- أحماض أمينية Amono acids.
- وظيفة Flavonoids: وهي مواد نشيطة أساسية موجودة في Propolis، وهي مستخلصة من النباتات، وهي أهم المواد الموجودة في صموغ النحل. ولهذه المواد Flavonoid تأثيرات مختلفة.
- تأثير مباشر Directeffect على الشعيرات الدموية Capillaries. موسعة للشعيرات الدموية Vasodilator+ خافضة للضغط الشرياني Hypotensive.
- مدرة للبول Diuretic.
- مدرة لإفراز المرارة Choleretic.
- منشطة لإفراز الهرمون المؤنث Estrogen.

تنشط الغدد الصماء التالية:

- غدة Thymus. (غدة التايموس)، غدة Thyroid (الغدة الدرقية)، غدة Adrenals (غدة الكظر).
- تأثير مضاد للبكتريا، الفيروسات الطفيليات.
- مضاد للتجلط.

جمع وحفظ البروبوليس:

تختلف كمية جمع البروبوليس التي تجمعها الشغالات السارحة تبعاً لعدة ظروف.

- الموسم: يبدأ جمع البروبوليس في بداية موسم الربيع، ولكن معظم الكمية تجمع في نهاية موسم العسل، أي في الخريف. وكقاعدة عامة كلما كان الرحيق كثيراً قلت الحاجة للبروبوليس.
- جغرافية المكان: يُجمع البروبوليس أكثر في الغابات من السهول.
- حرارة الطقس: يجمع البروبوليس في الأيام الدافئة فوق 20 درجة مئوية، وفي الفترة الأكثر حرارة (بين الساعة 10صباحاً و15.30بعد الظهر)، حيث لا يكون جامداً.
- سلالة النحل: النحل القوقازي وبعض السلالات الآسيوية تجمع أكثر من غيرها.
-إن النحل الذي يجمع البروبوليس لا يساهم في الأعمال الأخرى، ولا يُعرف بالضبط الدافع الذي يحفز النحل لجمعه حين يُستخدم كمعقم ووقائي (دفاعي) وحراري وغيره.
- يتم جمع البروبوليس بكشط الإطارات وجدران الخلية من الداخل، على درجة حرارة منخفضة نوعاً ما، حيث يصبح جافاً سهل الكسر والكشط والفصل.

- حفظه: سهل لا يتطلب تبريداً، يُفضل حفظه في زجاج ملون يمنع الضوء من الدخول، مع إحكام الغلق، بعيد عن الحرارة يمكن تخزينه دون أن تتغير تركيبته أو مفعوله الحيوي، ولكن يفضل استعماله طبياً وهو طازج.

فوائده واستعمالاته:

(وحده - مع العقاقير اللازمة).

1- يستعمله الأصحاء للتقوية والوقاية: عن طريق الفم لزيادة المناعة الطبيعية والتقوية، ففي بلاد القوقاز يتناول بعض المزارعين شرائح الخبز المدهون بالزبدة والبروبوليس بنسب متساوية للتقوية والتنشيط والمناعة.

2- يعالج أمراض القلب والشرايين Arteriosclerosis.

3- يعالج أمراض الجهاز التنفسي: التهاب القصبات الهوائية Bronchitis، والالتهابات وحساسية الربو.

4- يمنع التهابات الأنف، الأذن، الحنجرة (الحالات الحادة والمزمنة)، نتانة الأنف والتهاب الجيوب الأنفية Sinusitis.

5- يستعمل كعلاج مكمل في حالات التدرن الرئوي B.T.

6- يعالج أمراض الجهاز الهضمي.

- يطهر الفم، يقوي اللثة.
- يعالج التهاب اللسان Glossitis، وغشاء الفم Stomatitis، ومرض القلاع، التهاب اللوزتين.
- يخفف آلام الأسنان والخراجات خاصة بعد الخلع.

7- يعالج التهابات وقرحات المعدة، والأمعاء والكولون والمرارة.

8- الجهاز البولي:

- يمنع الإصابة بالتهابات الكلى والحالب والبروستات عند الرجال.
- يمنع التهاب المهبل Trichimonas الناتج عن طفيليات Vaginalis.

9- الأمراض الجلدية: عبر المراهم Topical use.

- إما وحده أو ممزوجاً مع مواد أخرى:
- يمنع تشقق الجلد في البرد.
- يعالج حروق الجلد على أثر ضربة الشمس.
- يكافح الثآليل warts .
- يعالج الدوالي المتقرحة.
- يعالج جروح الشرج.
- يمنع التهاب الجلد البكترية والفطرية والفيروسية.
- يكافح الحساسية والأكزيما.
- يكافح مسمار أصابع الرجل Calosities .
- يستعمل مع أدوية الصدفية Psoriasis .
- يمنع ويعالج تصلب الجلد Keratodermias .
- يعالج التهاب الجلد الإشعاعي Radio dermatitis .

10- الأمراض العصبية والنفسية: مستحضر كحولي للبروبوليس 10٪ ساعد في علاج الحالات التالية:

- تصلب الصفائح.
- ضمور العضلات.
- رعاش Parkinson .
- ارتجاج الدماغ Brain Contusion .
- نشاف الشعيرات الدموية في الدماغ.

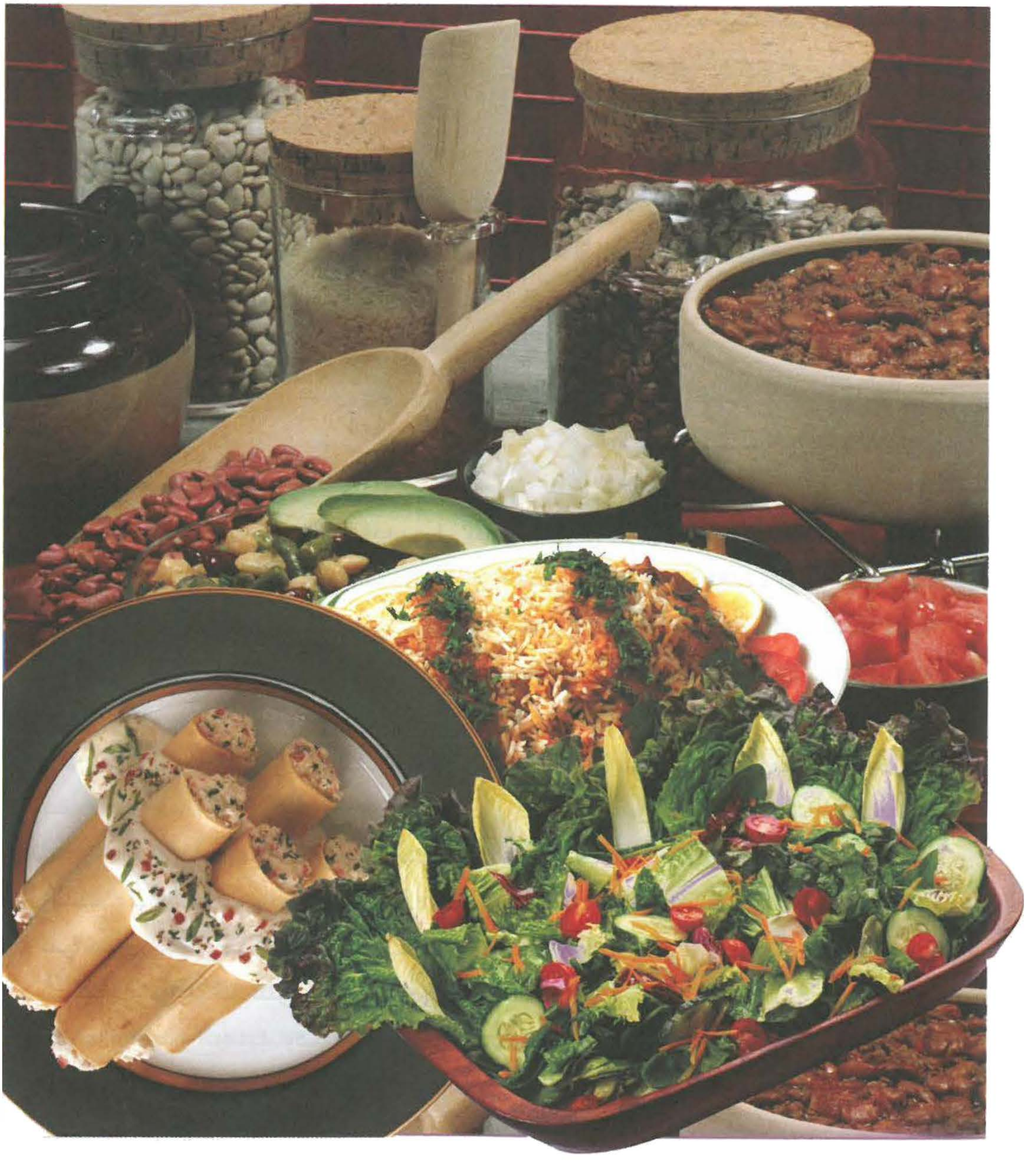
11- الغدد الصماء: يعالج إصابات الغدة الدرقية.

12- يعالج بعض أمراض الروماتيزم.

13- أمراض العيون: يعالج بعض التهابات العين، خاصة الجفن.

الفصل الثامن

متفرقات



الصيام وفوائده الطبية

تعريف الصيام:

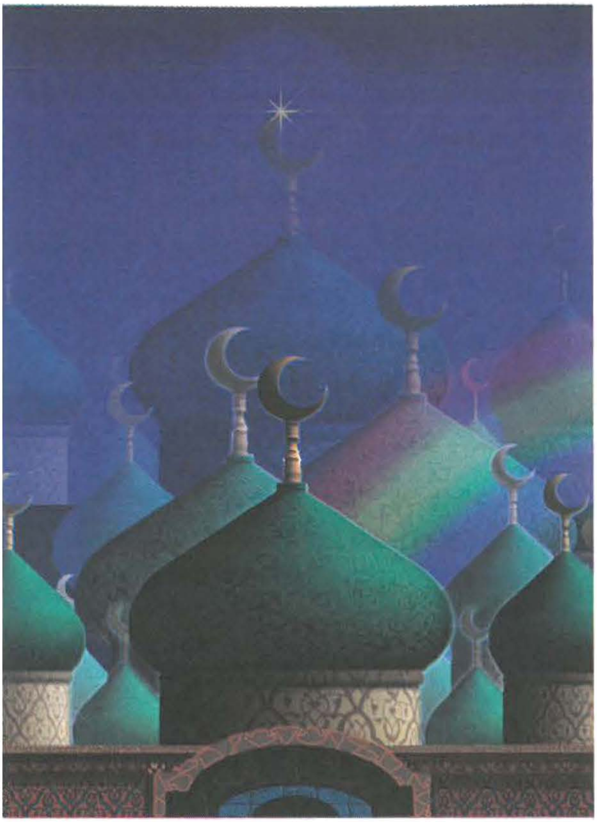
-هو الامتناع عن تناول الطعام من الفجر حتى الغروب. وهو من أركان الدين الإسلامي، المفيدة للتربية الروحية والجسدية، التي ينتفع بها من يستطيع الصيام. فنترك الكلام هنا عن الناحية الروحية فلها أربابها، ونتكلم عن الناحية الجسدية.

فوائد الصيام:

-الكلام هنا عن الصائم الذي لا يُسرف في الطعام عند وبعد الإفطار.

1- رفع مقدرة الجسم على تحمل قلة الطعام مع الاحتفاظ بنفس كمية الحيوية والنشاط، وعلى أن يعتاد ويتعلم الجسد على عدم هدر الطاقة إلا بقدر الحاجة. وهذا ما يحصل للجسد خلال الصيام، فيساعد الجسم أن يتعود على تخزين المواد داخل الجسد، وتقليل الإسراف بحرق المركبات الغذائية الموجودة داخل الجسم. وبذلك نجد بأن الجسد يصبح مستعداً لتحمل الجاعات والشدائد والأمراض المنهكة Debilitating diseases، مثل السرطانات وهذا التأثير يحصل للجسد على ما يبدو بتأثير سنوي. وللحفاظ على هذه الأهلية، على الجسد أن يعود كل سنة للصيام للتذكير.

2- تغيير الخزين من المركبات الغذائية: وهذه مخزّنة من السنة الماضية: لأنه خلال الصيام يستعمل الجسد المخزون(Resevoir) ، من البروتينات والمعادن والفيتامينات والسكريات (Glucogen)، حيث يعاد بعد رمضان وضع خزين جديد. وفي هذا التبديل فائدة كبيرة كتعليم الجسد على التخزين. وتجديد هذه العادة على الجسم كل سنة. وعلى ما يبدو فإن الأيام التي تلي شهر رمضان هي مهمة بالنسبة لنوعية الطعام التي يتناولها المرء: لأن الخزين الجديد سيكون منها. لذلك على كل فرد أن يختار الأطعمة التي تناسب جسده ولا تحرك أمراضه في هذه الفترة الزمنية. وهذا الجزء يكون باستشارة طبيب يهتم بالتغذية، واستشارة طبيب متخصص بنمط الحياة.



3- تنشيط أعضاء وأجهزة الجسد: وذلك يتم عن طريق إزالة الدهون من داخل أعضاء الحواس والأنسجة التي حولها، ومدّ الشرايين التي تغذي هذه الأعضاء بالدم. وهذا الأمر يتم كل سنة، مما يساعد في المحافظة على قوة ووفرة الحواس.

أ - الأوعية الدموية: تتراكم طبقات من الدهون وجلطات دم ميكروسكوبية داخل جدران الأوعية الدموية التي تشكل المصدر الوحيد للغذاء للأعضاء، وعندما تضيق فتحات الأوعية الدموية، تقلُّ كمية الدم الواردة إلى الأعضاء ونسمي ذلك نشافاً (Arteriosclerosis). والصيام يؤخر هذه الظاهرة عن طريق إعادة فتح وتوسيع الفراغات داخل جدران الأوعية الدموية مما يساعد على عبور كميات أكبر من الدم. ويساعد هذا أيضاً على إبقاء الليونة Elasticity في جدران الأوعية الدموية التي تتمدد وتضيق كيفما يريد الجسم ويحتاج، بعكس الشرايين التي يترسب فيها الدهن فلا تستطيع إحداث هذه الخاصية. والصيام يجدد حالة هذه الشرايين والأوردة في كل الجسد دون تمييز.

ب- الأعضاء الداخلية: مثل القلب، يترسب الدهن على القلب والكبد والكلى، وبالتالي مقدرة هذه الأعضاء تقل وتبدأ بالشيخوخة. يساعد الصيام في إذابة هذه الدهون ويستعملها لحاجة الجسم بإنتاج طاقة خلال فترة الصيام، ولعدم توفر المركبات الغذائية بالدم يضطر الجسد إلى استعمال هذه المواد فيعيد إذابتها وينقلها من موضعها ليستعملها الجسد.

ج- الحواس في الجسد: هكذا فإن إزالة الدهون عن الأوعية الدموية وعن الأعضاء والأجهزة داخل الجسم، يكسب الحواس قوة وحدية لاحقة؛ لأن التروية الدموية (Blood perfusion) تتحسن، والأعضاء يزول عنها الدهن الذي يثقل عملها، والإكثار من تناول الطعام بعد الإفطار عن طريق الوجبات المتعددة يعيد الجسم إلى وضعية تقلل من حدة الحواس، وهذه

الفوائد المطلوبة يلاحظها الصائم بعد شهر رمضان أي في الفترة اللاحقة وليس خلال فترة المعاناة الآنية التي قد تحدث عند بعض الأشخاص لفقد الطعام.

د- انخفاض نسبة الدهن بالدم(cholestrol, triglyceride) . إن الجسد يضطر إلى استعمال الدهون بداخل الأنسجة لإنتاج الطاقة. وإذا حافظ الصائم على مستوى جيد من النشاط والحركة خلال الصيام (نشاطه اليومي العادي ما قبل فترة الصيام). فإن الفائدة تكون أقوى وأكبر. وينخفض الكوليسترول (الخفيض) الضار للجسد LDL، ويرتفع مستوى الكوليسترول (الكثيف) HDL، الذي يمنع ضربات القلب والدماغ (جلطات).

4- **ينخفض السكر بالدم:** وشروطه النشاط والحركة (كالمشي). فإن الصيام يكافح السكري ويمكن إيقاف الدواء؛ لأن الرياضة والمشي يساعدان على إحراق السكر في الجسم بأن يجبر البنكرياس على إفراز الأنسولين. وبدون الرياضة فإن هذا لا يحدث ويمكن أن يرتفع مستوى السكر بالدم. وهنا نتكلم عن المريض الذي يتداوى بالحبوب وليس المرضى الذين يتعالجون بحقن الأنسولين.

5- **إراحة الجهاز الهضمي:** يتحسن نشاط المعدة لفراغها من الطعام لوقت طويل وتأخذ فترة راحة من العمل. كذلك ترتاح الأمعاء من الهضم والامتصاص ويرتاح الكبد، وهو خزان الجسد لكل ما يُهضم من الأطعمة والفيتامينات والمعادن. وهذه الراحة تعادل إجازة شهر سنوية. يعود الجهاز الهضمي للعمل بنشاط ووفرة وتتجدد قواه.

6- **التأثير على الدورة الدموية:** يساعد الصيام على تخفيف كمية الدم الموجودة بالأوعية الدموية الذي يساعد على سرعة جريان الدم، ما يمنع تخثر الجلطات التي تشجع على حدوثها كثرة الأطعمة التي تنتج كمية دم كثيرة، تزدحم داخل الأوعية الدموية فيصبح سريان الدم بطيئاً، وبالإضافة للجلطات، يرتفع الضغط ما يؤدي إلى انفجار الأوعية الدموية على الأغلب في الدماغ؛ لأن شرايينه رقيقة جداً ولا تحتمل ارتفاعات

الضغط (نتيجة الفالج).

7- **الإقلاع عن العادات السيئة:** يمكن للصائم تغيير العادات السيئة واكتساب عادات حسنة مثلاً: تخفيف الوزن، يمكن المباشرة به بعد شهر رمضان. وتكون المعاناة أقل بالتعود على نظام جديد بالأكل، أي تخفيف الطعام والصبر على الجوع. كذلك إيقاف التدخين فالصمود كل هذه الفترة يساعده على التخفيف أو الانقطاع عن التدخين. كذلك إدمان المشروبات الكحولية. الصيام يعوّد الإنسان على أكل كل الأطعمة حتى التي لا يحبها. فالجوع يجعله يستسيغ جميع أنواع الأطعمة فتنقلب عاداته بالطعام.

8- **المجاعات:** الشعوب الإسلامية أكثر تحملاً للمجاعات والصبر على قلة الطعام بسبب التعود على الصيام. وهذا ما تظهره أعمار والمدة التي عاشها أشخاص تحت الأنقاض من مكان تهدم أو سقوط مباني. فالذين يبقون على قيد الحياة تحت الأنقاض مدة أطول نسبياً هم الذين تعودوا على الصيام.

-تحديد سن الصائم: يستطيع المسلم ابتداءً من سن السابعة وما فوق حسب بنية كل طفل، واحتماله للصيام. وتكون أيام الصيام متقطعة بالنسبة للصغير حتى يتعود. والقيلولة بعد الظهر تساعد الصغار في بداية صيامهم، وكبار السن أيضاً.

9- **المرضى والصيام:** يحدد الطبيب إمكانية صيام المريض. والواقع يمكن لأصحاب الأمراض المزمنة الصيام بشكل مأمون بعد استشارة الطبيب، والمراقبة لحالته. ويمكن أن تُقسم جرعات الأدوية على مرحلتين: عند الإفطار، وعلى السحور شرط تأخير السحور لإبعاد المسافة الزمنية بين الجرعتين.

-ما يفطر عليه الصائم:

-السُّنة الشريفة تَذْكُر التمر أو الماء. والتمر يحتوي على سكريات ذات وحدات حرارية عالية جداً ومركزة بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات، وهي على صغر حجمها عظيمة المفعول بإعطاء الجسد السكر Glucose، الذي أول ما يحتاجه الجسم عند الإفطار ويستعمله سريعاً بعد

الامتصاص وهو لا يحتاج إلى عناء كبير في الهضم. بعكس الصائم الذي يبدأ الإفطار بطعام. فالجسم لا يستطيع استعماله إلا بعد عملية هضم تأخذ وقتاً. وكثرة التمر يوصى به خلال فصل الشتاء، حيث إن الصائم يشعر بالبرد أكثر من العادة. لانخفاض مستوى حرق السكر بالجسد، الذي يعطي الحرارة والدفء. أما الماء فهو جيد خلال الصيام في الصيف، حيث أن الجسم يخسر الكثير من الماء خلال حرّ الصيف طوال النهار. ومن المفيد جداً البدء بالماء عند شدة العطش.

-نذكّر بأنه بالإمكان البدء بالفاكهة أو عصير الفاكهة خصوصاً بأنها تتأكسد Oxidizes . بعد أن تبقى مدة طويلة بالمعدة إذا أكلها أو شربها الإنسان بعد الطعام، مما يساعد على اتحادها بأوكسجين الهواء الذي يستقر في المعدة. فالأفضل أكل الفاكهة قبل الطعام للاستفادة من الفيتامينات والسكريات الموجودة فيها. وأذكر بأن التفاح مهدىء قوي للتوتر وكذلك الحمضيات واللبن الرائب والخس.

-هنالك من يحب أن يبدأ بأنواع أخرى من المشروبات مثل السوس والتمر هندي. ولا بأس بهذه المشروبات فالسوس(Liquorice) ، هو حل استعمله الأجداد لمعالجة إمساك المعدة، حيث إن لديه التأثير الخاص بتليين المعدة، لكنه يرفع الضغط ويضر من يشكو الإسهال ويخفف من الباه.

-الجلاب يعطي الكثير من السعرات الحرارية ومنشط ومنعش وملين. ويمنع من تناوله أصحاب أمراض السكري، والذين يشتكون من البدانة. وهو ينصح به شتاءً؛ لأنه يعطي حرارة. أما التمر الهندي، فينصح لعلاج حالات الإسهال. ويمتاز بمفعول مهدىء للأعصاب ويمنع العطش. لذلك ينصح باستعماله صيفاً. يمنع الإكثار منه المصابون بأمراض الشيخوخة والفالج والعنّة. وينفع كثيراً مع حالات التحسس الجلدي Allergic Dermatitis، والالتهابات المعوية، وحالات المصران الأعور IBS، والشقيقة Migrane.

الحساء: المنافع والمضار:

أنواع الحساء:

أ - **العدس:** وهي من أهم أنواع الحساء التي يرغب الصائم في تناولها قبل الطعام. وهي مفيدة ومغذية وتتميز بأنها تعتبر طعاماً رقيقاً سائلاً يميل إلى السيولة (Liquidity)، أكثر من كون مواد الطعام جافة مثل طبق الوجبة الأساسية التي تليه. وهو (الحساء) يحضِّر الجسم للاستعداد لوجبة الطعام الرئيسية بالتدرج في تسميك الطعام. وهو (أي العدس) مزعج لأمراض المصران الأعور IBS (Irritable bowel syndrome) والحساسية؛ لأنه يحدث أرياحاً بداخل الأمعاء ويفضل عدم تناوله لهؤلاء المرضى. على أن القليل منه لهم على فترات

متقطعة يمكن أن يخفف من التأثير السيىء له على الأجهزة الهضمية عندهم. وكذلك يبتعد عنه أصحاب أمراض الماء الزرقاء Cataract.

ب - **الأنواع الأخرى من الحساء:** الخضار، الحساء الأحمر وغيرها، وهي تتميز بأنواع كثيرة مختلفة يمكن أن يستعملها من لا يستطيع أن يأكل حساء العدس، وفائدة كل واحد منها يعتمد على المواد التي تدخل بالصنع.

الخضار وخلطتها:

-أهم طبق خضار يسمى: خلطة (فتوش)، ويتميز هذا الغذاء بالخضار الطازجة النيئة(Raw vegetables)الذي يحتاجه الصائم، وهو يعتبر من المقبلات (Aperitivo)، وهو يوفر للصائم الكثير من أنواع الخضار النيئة يومياً، وذلك للحاجة إلى هذه الخضار خصوصاً أنه مكافح طبيعي للإمساك (constipation)، الذي يتعرض له الصائم بسبب قلة الطعام. ويخفف من معاناة الذي يشكو الإمساك نتيجة تناول أنواع الرز واللحوم، ويتجنب أنواع الطعام التي فيها خضار (مطبوخة). هذا الطبق يساعد الجسم على تقوية حركة الأمعاء (Peristaltic movement)، لفرز الفضلات عبر إحداث حركة سريعة وتموج متواتر لعضلات الأمعاء، وزيادة إفرازات غدد الأمعاء الهضمية. فتخرج الفضلات من الأطعمة بأقل وقت ممكن من الجسد عبر البراز. وبقاء هذه الفضلات مضر بالجسد. وفائدة هذا الطبق الغذائي يختلف حسب أنواع الخضار المتوفرة. ومن المهم الذكر بأن الخضار يجب أن تغسل جيداً كما هي ثم تقطّع بعد ذلك، ونذكر هنا أن التقطيع والفرم قبل الغسل تفقد الخضار كل السوائل الموجودة بداخلها، فتذهب مع الماء الذي يُرمى بعد الغسيل، ويحصل هدر لمحتويات الخضار وتذهب قيمتها الغذائية الكبيرة مع الماء، ويلاحظ بأن الماء في هذه الحالة بعد غسل الخضار المفرومة يتحول لونه إلى الخضرة، مما يعني خروج المواد الغذائية والمعادن والفيتامينات إلى الماء. وتصبح الفائدة والنفع من تناول هذه الخضار أقل. وهذا ينطبق على الخضار المستعملة في الطعام.

وطبق الفتوش غني بـ Chlorophyll و Falic acid، والحديد والمعادن الأخرى الكثيرة والفيتامينات، وأنواع الزيوت الكثيرة غير المشبعة

Polyunsaturated fatty acids، ومن الثابت بأن الخضار وخاصة الخضار التي تتميز بأوراق عريضة هي مانعة لحصول الأورام بالأمعاء خاصة السرطانات. ويمكن الإفادة من الطب الاستشاري لنمط الحياة بحيث يعطى التوجيه لكل مريض عن أنواع الخضار التي تفيد، وذلك بعد الفحص لمعرفة نقاط الضعف بالجسد والأمراض. فتكون النصيحة بالإكثار من أصناف من الخضار أو الإقلال من أصناف أخرى للاستزادة من الصحة والعافية ولمساعدة المريض على الصيام.

وجبة الطعام الرئيسية:

-وهي الوجبة المهمة التي يتغذى بها الجسم، ويأخذ حاجاته من المواد الغذائية. وهذا الطبق يجب أن يكون غنيّاً غذائياً ويحتوي على جميع أنواع الغذاء، مثل النشويات، الخضار، الحبوب واللحوم، الحليب والبيض ومشتقاتهما.

-النشويات: مثل القمح (خبز، برغل، معكرونة، مغربية، كعك).

-بطاطا: الحلوة والعادية، الرز.

-الحبوب: العدس، الحمص، الفاصوليا، الفول بأنواعه.

-اللحوم: اللحوم الحمراء مثل الخروف والعجل وغيرهم، واللحوم البيضاء مثل الطيور (دجاج)، والسمك.

أ - لحم الخروف: وهو ضروري لصغار السن والشباب وأصحاب المهن التي تتطلب غذاء قوياً وكثيفاً، وتمتاز بالحركة والجهود العضلي القوي وإلا فإنه يؤدي إلى ارتفاع في أنواع دهون الدم Cholesterol Triglyciride، ويفضّل عدم استهلاكها لمن يخلو عمله من مجهود عضلي، ومن أصبح في السن ما بعد 40 - 45 سنة.

ب- لحم العجل: وهو لحم يحتوي على نسبة أقل من الدهون مقارنة مع ما يحتويه لحم الخروف، وهو مثل لحم الخروف يعطي الجسم أنواع البروتينات Proteins، وهو يناسب كثيراً إنسان هذا الزمن في غذائه من اللحوم لقلة الحركة العضلية التي تؤدى في حياتنا المكتبية أو شبه المكتبية، وهي تخفف من نسبة الإصابة المستقبلية بالجلطات والنشاف في الأوعية الدموية بسبب قلة الدهون التي تحويها.

ج - الدجاج والطيور: وهي من أنواع اللحوم البيضاء وهي مغذية كثيراً وتساعد على تغذية الجسم بالبروتينات الخفيفة الدهون، وهي أقل من لحم الخروف والبقر لمن يريد إزالة الدهون من الدم أو أن يخفف بالحمية من الدهن الموجود بالجسد، وهو في نفس الوقت أفضل من اللحم البقري في مكافحة أنواع النشاف في الأوعية الدموية، وكذلك يمنع كثيراً تشكّل الجلطات بالدم، ويمكن استعماله لجميع الأعمار، والتركيز على الدجاج والطيور يجب أن يكون في الأعمار ما فوق 50 سنة.

د- السمك: وهو من الأغذية البحرية المهمة تعتبر من المصادر الغذائية الحيوانية التي تغذي بالبروتين، وهي تحتوي على نسبة أقل من الدهون من لحم البقر والدجاج وتحتوي على مادة Omega-3، وهي مادة تمنع تشكل الجلطات، ويوصى بالتغذية بالسمك على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً لمنع ضربات أو جلطات الدم بالقلب أو الدماغ في السن ما بعد 40 سنة ومن أصابتهم جلطات قلبية أو دماغية لمنع عودة هذه الضربات من الحدوث مجدداً، وأهم أنواع السمك التي تتميز باحتوائها على كميات كبيرة من Omega-3: السردين، التونا، اسكمبري، سلمون.

هـ - الخضار: وهي تشمل التغذية في الشتاء بجميع أنواع الخضار التي تنبت في فصل الشتاء، والاستغناء قدر الإمكان عن منتجات الخيم الزراعية أو المستوردة، وما ينبت في الشتاء مثل الخس، الملفوف، القرنبيط، السلق، السبانخ، الجزر، الهندباء، اللفت، الشمندر، الزعتر الأخضر، الشمر، الخبيزة، ويجب التشكيل في الطعام واستعمال جميع هذه الخضار للنفع التي تعطيه للجسم، وما تعالجه من أمراض بطريقة وقائية وقبل حدوث الأمراض عند

تناولها بشكلها المطبوخ أو النيء، والشكل النيء يحتوي على كمية أكثر من المواد المغذية والفيتامينات. وينصح في الطبخ باستعمال الكثير من البصل والثوم النيء والمطبوخ خصوصاً عند كبار السن أو المصابين بجلطات قلبية أو دماغية، وينصح بأن يستعمل في الشتاء (الصيام الشتوي)، لتنشيط الدورة الدموية وإحداث التدفئة خلال الصيام شتاء، ولمنع ومكافحة الالتهابات الميكروبية والفطرية. وهي تخفض بنفس الوقت أنواع دهن الدم وينصح بالإكثار منها في الأعمار ما فوق 40 سنة.

و - الحليب والبيض ومشتقاتهما: وهما يغذيان الجسم بأشكال كثيرة مثل الجبنة،اللبن، اللبنة، الحلويات، رز بحليب، القشطة، مهلبية، أو الكاتو (حليب مع بيض). والحليب والبيض غنيان بالكلسيوم Calcium، والفيتامينات والبروتينات والمعادن الأخرى. وكان الأطباء يمنعون تناول البيض بسبب أن الصفار يساعد على ارتفاع مستويات Cholesterol وTriglyceride بالدم، إلا أن الأبحاث الحالية أزالت الفكرة الخاطئة عن البيض، وحالياً لا يمنع عنه أصحاب مستويات الدهون المرتفعة بالدم.

-وطبياً فالمطالبة بتغذية متنوعة لها ما يبررها لأخذ فائدة كل صنف من الغذاء خلال الصيام وعدم حرمان الجسم مما يفيد. وعلى الصائم أن يتناول جميع أنواع الغذاء في شهر رمضان وخصوصاً البسيط والمتواضع. ويجب ترك الأغذية المليئة باللحوم في بعض أيام الأسبوع (يوم أو أكثر)، إذا أمكن وذلك لإخفاض مستويات Uric acid، ولمعالجة ولمنع حصول مرض "النقرس" (Gout)، الذي يتميز بحصوله عند من يكثر من تناول اللحوم الحمراء. وهذا التدبير يساعد على خفض مستويات الدهون بالدم.

-ومن شروط الصيام الصحيح: عدم الإسراف بتناول كميات كبيرة من الطعام. والمقياس هي أن يأكل الصائم كمية من الطعام لا تشعره فيما بعد بأنه مخمول ولا يستطيع الحركة، أو تجبره على النوم، بل يأكل كمية يستطيع بعدها القيام بالأعمال الأخرى بعد الطعام دون

أن يشعر بالثقل وذلك لتحقيق الفوائد الصحيحة للصيام. ومتى شعر الصائم بالعوارض التالية (ثقل، نعاس، نوم) فإنه دليل على إفراط في كمية الطعام أو على احتواء الطعام على كمية كبيرة مما لا يناسب مثل: أنواع الدسم. ويجب خفض كميات الدسم في الطعام أو خفض تناول كميات الطعام الدسم.

-والأفضل خلال صيام شهر رمضان عدم تناول الوجبات الغذائية الكثيرة والمتكررة بعد الإفطار، بحيث إن الصائم يكتفي بوجبة الإفطار ويمتنع عن الطعام بحيث تُترك المعدة والأمعاء فترة للهضم للحصول على الفوائد المرجوة من الصيام. والوجبات الكثيرة المتكررة تربك المعدة والأمعاء، ويجب عدم إدخال طعام على المعدة قبل أن يهضم الجسم الوجبة السابقة، وهذا هو المقياس الصحيح لإدخال طعام جديد إلى المعدة، والمؤشر إلى ذلك هو الجوع الفعلي. وقد يحصل ذلك عند أصحاب المهن التي تتطلب مجهود عضلياً قوياً، والأفضل على أصحاب المهن الذهنية مع قلة الحركة عدم تناول الطعام بالرغم من الإحساس بالجوع. وهذا يساعد على حدة الذهن ويمنع الضرر وتراكم الدهون بالجسم والدم.

ز - الحلوى والفاكهة:

-يفضّل أن يبدأ الصائم بهذه الأنواع من الأطعمة كما ذكرنا سابقاً، لما تؤمنه هذه

الأنواع من الأغذية من سعرات حرارية(Calories) ، يحتاج إليها جسم الصائم في بداية الإفطار. والفاكهة أفضل من الحلوى في هذا المضمار. ومن لا يرغب في الفاكهة قبل الطعام فالأفضل أن يؤخر هذا النوع من الغذاء المحلى (Desert). لبعد الإفطار بحوالي 3 - 4 ساعات. للأسباب التي ذكرناها سابقاً.

ح - السوائل والماء:

-على الصائم أن يتزود بكميات لا بأس بها من الماء والسوائل خلال فترة المساء لكي يعوض عن السوائل التي يفرزها الجسم عن طريق (البول والبراز والعرق). وهذا التأثير يكون خفيفاً في الصيام الشتوي. وذلك لبرودة الطقس التي تخفف من حاجة الجسم إلى كميات كبيرة من الماء والسوائل. والصيام الشتوي مريح لأصحاب أمراض الكلى (النهابات رمل وحصى). مما يخفف من حصول نوبات مغص كلوي خلال الصيام.

نصائح جانبية:

-الصيام والنشاط: للمحافظة على النشاط خلال رمضان ينصح الصائم بالإخلاد إلى النوم خلال فترات بعد الظهر. وهذا التدبير مهم لأصحاب أطراف الحياة (Extremes of life). أي: حديثي الصيام فتيان وفتيات وكبار السن. وهذا النوم يضفي نشاطاً على هذه المجموعة من الصائمين ويمنع حصول أي أثر سلبي للصيام على صحتهم.

-وجوب طعام السحور:

-وهذه وجبة مهمة وضرورية: لأنها تعطي الجسم المؤونة والاحتياطي الأخير قبل الانقطاع

عن الطعام. ويجب المداومة على السحور وتأخيره؛ لأنه يعطي الصائم ما يمكن استعماله من الغذاء قبل البدء بانطلاقة الصيام مباشرة. وليس قبل ذلك بساعات مما يخفف من هذا الاحتياطي الأخير. والأفضل أن يتم ذلك قبل أن يتم الانقطاع عن الطعام بحوالي 2/1-1 ساعة. والأفضل البقاء على صحو ودون الخلود إلى النوم وذلك لمدة 2/1- 1 ساعة على الأقل ليتسنى للمعدة البدء بهضم الطعام وتسهيل هذه العملية. ويمكن لهذه الوجبة أن تكون خفيفة أو أن تتميز بالخضار. أو الحليب أو الفاكهة وعصارتها. والأفضل ترك الطعام الذي يؤدي إلى عطش خلال الصيام. وكذلك الأفضل ترك الطعام الدسم. والفائدة من السحور التي يجب الاستفادة منها كثيراً. هي تناول الأدوية لذوي الأمراض المزمنة مثل: السكري. القلب. الضغط وغيرهم. وأهمية تأخير السحور. هو أن أصحاب الأمراض المزمنة المذكورة يمكنهم الصيام بعد استشارة الطبيب الذي يستطيع أن يوزع جرعات الأدوية توزيعاً جديداً خلال شهر الصيام لمنع أي أثر ضار للصيام على صحة هؤلاء الصائمين. بالإضافة أن الطبيب الاستشاري في نمط الحياة يعطي التوجيهات لكل مريض على حدة لتحصيل فوائد الصيام الصحية. مما يؤدي إلى فترة شهر تصان فيه الصحة والعافية مدة سنة جديدة قابلة للتجديد في السنة القادمة.

-وختاماً يبقى الصيام درعاً من دروع الصحة غاب عن الغرب لصعوبة التنفيذ؛ لأنه يتطلب اعتياداً ومجاهدة تبدأ مع سن مبكرة. وعلى الجميع الصيام لفوائده الكبيرة. وغرس عادة الصيام في الأجيال القادمة.

مضادات الأكسدة والسرطانات
Anti oxidants and Cancers

تعريف: مضادات الأكسدة Antioxidants

-وتسمى "الأخيار" (good guys) وهي الأنزيمات، الأحماض الأمينية، المعادن، الفيتامينات التي تحمي أجسادنا من الجزيئات الحرة Free radicals، وتوقف التأثير المضرّ للجزيئات الحرة.

-Free radicals: وهي جزيئات مرتكزة على الأوكسجين وغير مستقرة ومدمرة وفائقة النشاط، تتكون داخل الجسم باستمرار كجزء من التفاعلات الكيميائية اليومية في الخلايا، وهي تهاجم الخلايا وتحدث فيها الأكسدة غير المنتظمة Uncontrolled oxidation التي تدمر خلايا الجسم، وتُضعف جهاز المناعة Immune system، وتسبب السرطانات والأمراض، ولهذا قد تسمى أحياناً "الأشرار" Bad guys.

-إن الشمس تشرق على الأرض فيتأثر بأشعتها فوق البنفسجية الإنسان والحيوان والنبات ويكون التأثير مفيداً في بادىء الأمر "لمدة نصف ساعة" عندما تكون الأشعة لطيفة وغير محرقة ومؤذية، بعد ذلك يبدأ هذا التأثير ينعكس سلباً بأن ينتج الجسم الجزئيات الحرة التي تُذهب مناعة الجسم وتؤدي إلى نشوء السرطانات.

-صدق الإمام عمر بن الخطاب عندما قال: "الشمس حمام العرب" هذا القول الذي يحتوي حقائق متعددة أهمها:

1- أن الشمس التي تضر كثيراً بالشعوب الغربية البيضاء البشرة والشقراء الشعر، لا تضر بنفس النسبة العرب الذين يتميزون بالبشرة السمراء والشعر الداكن. (يصيب السرطان المسمى: Rodentucler الشعوب الغربية على عكس العرب).

2- حدد الإمام عمر بن الخطاب الوقت المحدد للتعرض للشمس والتي يصبح بعدها التأثير ضاراً شرط أن لا تكون الشمس عامودية في الظهر وما حولها، الوقت المحدد هو حمام العرب ومدة الحمام هي ما بين 4/1 -1 ساعة والأصح هو 2/1 ساعة.

-كذلك ينتج الجسم الجزئيات المؤكسدة Free radicals عن طريق حرق الوقود لإنتاج الطاقة فتبقى الفضلات التي تحتوي على الجزئيات الحرة. وبمعنى آخر أن عملية حرق الوقود ضرورية للجسم ولكن الجزيئات الحرة الناتجة عن ذلك مع الفضلات تظهر في الدم. وعلى الجسم إزالة الجزيئات الحرة منعاً للأمراض.

-وكذلك فإن الضغوطات البيئية والجسدية various environemental & physical stresses تؤدي إلى نفس الشيء، ونذكر من هذه الأمور:

-التلوث البيئي air pollution ، التدخين، شرب الخمر، التقدم بالعمر، الرياضة العنيفة (vigorous exercise)كل هذه تولد جزيئات حرة أكثر.

-لإبقاء الجزيئات الحرة تحت السيطرة، تنتج أجسامنا عدة أنواع من المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التي تتناول معظمها بالطعام أو تتناولها بشكل أدوية وحبوب. منها: أنزيم Vit A catalaze, selenium, lipoic acid, melatonin, glutathione, Peroxidase coenzymeQ 10, (SOD) super oxide dismutase enzyem. Alpha, Beta- Carotene, Zinc, Vit C , Vit E .

-ولسوء الحظ، كلما تقدم الآدمي بالعمر تتراكم جزيئات حرة أكثر بالجسم ويُنتج الجسم كمية أقل من مضادات الأكسدة الطبيعية، الأمر الذي يؤدي إلى إمكانية ظهور السرطانات (خصوصاً فوق الأربعينيات) وأمراض القلب، وضغط الدم والجلطات وغيرها...

-لذلك يجب تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة، والتي تحتوي على مواد أخرى مضادة للسرطانات أيضاً. ولا يخفى علينا أنه لمنع أمراض الجسم علينا استعمال سياسة "خير البر عاجله".

-وفي طيات هذا الكتاب ذكرنا المواد الغذائية والطبيعية الأخرى التي تمنع ظهور السرطانات وتنشط مناعة الجسم، وأعطينا بعض الأمثلة في مكافحة السرطانات عن طريق الأغذية، ومنع الأمراض عن طريق زيادة المناعة ضد الجراثيم البكتيرية، والفطرية، وأنواع الفيروسات بواسطة خلايا دم بيضاء متخصصة T4 وغيرها(T4 مضادة للإيدز) وخلايا بيضاء متخصصة مضادة للأورام والسرطانات تسمى: killer cells.

-وقد عرف الأطباء العرب والمسلمون السرطانات وذكروها في كتاباتهم الطبيعية من أمثال ابن سينا، والرازي وذكروا الأغذية المضادة للسرطانات تماماً مثل التي نعرفها. والصحيح بأننا لم نفهم كتاباتهم وما المقصود بالسرطانات قبل ظهور المعدات الحديثة من ميكروسكوب وأشعة أكس أو التصوير الصوتي، والمحوري CT - Scan والرنين المغناطيسي MRI، وغيرها وكذلك تم ذكر العملية الجراحية للأمراض الحميدة والخبيثة في غرف خاصة.

الخمائر

YEAST Saccharomyces

-الخمائر أو الخميرة هو الاسم الذي يطلق علىSaccharomyces . وهي نوع من الفطريات Ascomycetous fungi، تستعمل في صناعة الخبز وفي إنتاج التخمير الكحولي. وفي بعض الحالات كعلاج لبعض الأمراض Remedial agents. بعض الخمائر نافع مثل ما ذكرنا آنفاً. وهنالك أصناف خمائر تسبب أمراضاً للإنسان Pathogenic.

-الخمائر النافعة لها عدة مصادر:

1- Brewer's yeast: هي خمائر نحصل عليها كناتج لعملية صناعة البيرة من حشيشة الدينار Hops . وهي قد تسمى: الخمائر الغذائية Nutritional yeast.

2- Torula yeast : وهي خمائر تنمو على لب الخشبWoodpulp . الذي يستعمل في صناعة الخشب أو صناعة دبس السكر.

3- Whey yeast : ناتج يحصل في الحليب والجبن.

4- Liquid yeast: وهي تُنتج في سويسرا وألمانيا . بجعل الخمائر تتغذى على الأعشاب، البرتقال والكريب فروت.

-قد تكون الخمائر جافةDried yeast . أو سائلاً مثل الصنف الأخيرLiquid yeast .

الفوائد الطبية والاستعمالات:

1- تعتبر الخميرة من أغنى المصادر بالحديد العضوي (وهو الشكل الطبيعي للحديد العضوي (Organic Iron).

2- مصدر مهم للبروتينProtein .

3- مصدر واسع للفيتامينات Bcomplex العضوية الطبيعية ماعدا Vit B12 .

4- منجم طبيعي للمعادنmineral (14) + Trace minerals . المعادن النادرة بالجسم، ومصدر للأحماض الأمينيةAmino acids (Type 16) .

5- مصدر مهم لجميع أنواع الفيتامين ماعدا(A, E &C) .

6- تخفض مستوى الكوليسترول بالدم عند مزجه مع اللستينLecithin .

7- تعالج مرض النقرسGout .

8- تخفف حدة أوجاع وآلام التهاب الأعصابNeuritis .

9- تعتبر الخميرة طعاماً كاملاًWhole food .

10- حيث إن الخميرة غنية بالفوسفورPhosphorus ، فالأفضل زيادة تناول الكالسيوم كشرب الحليب معها. حيث إن الفوسفور يساعد على إخراج الكالسيوم من الجسم. والاستعمال الجيد هو بزيادة فيتامين Bcomplex، والكالسيوم عند تناول الخميرة مما يؤدي إلى تحسين أداء الخميرة.

11- تناول الخميرة مع الماء يعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم المنهك خلال دقائق. هذا المفعول يدوم لعدة ساعات.

12- جرعات عالية تهدىء الأعصاب. تعدل المزاج. تحسن النوم. تستعمل في علاجIBS المصران الأعور، و Lumbago الشقيقة.

13- الخمائر مصدر غني (طبيعي) بالبيوتين وخاصةBrewer's yeast Biotine .

14- الخمائر مصدر غني بـــPantothenic acid .

15- الخمائر مصدر غني بـــ Chromium الذي يعالج مرض السكري المسمّىType II : M.Insulin resistant D.

16- الخمائر مصدر غني بالزنك Zinc .

17- الخمائر مصدر غني بالفوليك أسيد Folic acid .

18- الخمائر مصدر غني بالميلاتونين ,melatonin وخاصة خميرة البيرة Brewers Yeast .

19- تستعمل الخميرة في علاج حساسية الجلد. وفي صناعة ماسكات الوجه خاصة Biological Masksوفي التجميل. وعلاج حب الشباب.

20- إن الخميرة التي تستعمل في صناعة الخبزBaker's yeast . يستخرج منها{Cell walls}. مادة تسمى: Beta1, 3glucan وهي تعتبر منشطاً للمناعة بالجسم Potentimmune enhancer. وتزيل تأثير الأشعة UV الشمسية التي تؤدي إلى ضعف المناعة في الجسم أمام الالتهابات والسرطانات. (Fungus + virus + bacteria).

-نجمات السينما في هوليود كنّ يستعملن الخميرة في الربيع. فصل تجديد الدم والحياة في الإنسان وفي الطبيعة والحيوان. لمساعدة الجسم على البقاء بالصحة والنشاط. والحيوية وإبعاد الشيخوخة. وتوقفت هذه العادة. ولكن الأبحاث الجديدة وظهور المركبات الطبيعية مثل الفيتامينات والمعادن العضوية في الخمائر ومادة الميلاتونين. أرجعت التفكير مرة أخرى في الخمائر وقفزت إلى الصدارة بالولايات المتحدة وأوروبا.

الملايتونين
MELATONIN

-الملايتونين هو هرمون طبيعي تنتجه الغدة النخامية Pituitary gland . الموجودة في الدماغ. وهي الغدة المايسترو التي تقود أوركسترا معظم غدد الجسم. فهي تفرز الهرمونات التي تنشط أو تثبط الغدد الأخرى في الجسم.

-تصل قمة إفراز هرمون Melatonin . خلال الليل خلال فترة النوم. ومستوى هذا الهرمون ينخفض كثيراً خلال النهار عند الصحو. لذلك يساعد الجسم أن يحافظ على الرتابة الطبيعية بالحياة maintain the body's natural biorhythms؛ لأنها تتحكم في الساعة الطبيعية بالجسم التي تتمثل بدورات النوم والصحو التي تترافق مع الليل والنهار.

-كلما تقدم الإنسان بالعمر انخفض مستوى إنتاج هرمون الميلاتونين في الدماغ. يساهم هذا الهرمون بمنع أضرار الأكسدة في خلايا الدماغ. "Prevent oxidative damage to brain cell". فيمنع نظرياً ويؤخر فعلياً أمراضاً عدة تأخذ مكانها. منها مرض "الزهايمر" Alzheimer's d.) أو "مرض الخرف المبكر".

-التجارب الحيوانية أثبتت أن إضافة الميلاتونين إلى مياه الشرب أطالت أعمار الحيوانات Signifcatly extend life. وعكست علامات تقدم العمر والشيخوخة في هذه الحيوانات المخبرية. وعلى أثر نتائج هذه الأبحاث. أمل بعض الباحثين بإبقاء الحيوية والشباب عند الإنسان بتناول هذا الهرمون. لمنع الهمود الذي يحصل في الوظائف الجسدية والذهنية.

-إن الجسم صنع الميلاتونين من حمض أميني يسمى Hydroxy Tryptohan . بمعاونة Mg +مغنزيوم Vit B6 niacin + Vit B6. فيكون الناتج بالدماغ المادة المسماة سيروتونين Serotonin التي لا يلبث أن يحولها الدماغ إلى ميلاتونين.

-الميلاتونين موجود بالبندورة. وبشكله كحامض أميني Tryptophan موجود في:

- الجبن Cottage cheese .
- الحليب Milk .
- اللحم Meat .

- السمك Fish .
- الحبش Turkey .
- الموز Bananes .
- التمر Dried dates .
- الفول السوداني "فستق عبيد" Peanuts .
- الأطعمة الغنية بالبروتين All Proteins rich food .
- الخمائر Brewer's yeast .

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- يمنع الأرق 1-mg5، البدء في الجرعات الأقل قبل النوم ثم الزيادة.

2- تمنع أعراض الطيران فوق منطقة الزمان Time - zone . التأثير المسمى Jet lag . تؤخذ أقراص 3 – mg10 تحت اللسان قبل نصف ساعة من النوم بعد الوصول إلى المكان المقصود.

3- يؤخر ظهور عوارض الشيخوخة والتجاعيد، وذلك بتناول أقراص تحت اللسان قبل النوم 0.5-1mg. يومياً.

4- يستعمل كعلاج لمرض الزهايمر amyloid plaques مع أدوية أخرى. لم أحصل على تقارير باستعماله في علاج مرض التصلب اللويحي S.M. ولكن أعتقد بأن استعمال حبوب خميرة البيرة الطبية قد تساعد، ومنها يصنع الجسم مادة الميلاتونين.

-يعالج أمراضاً ذات منشأ نفسي:

- الكآبة الشتوية Seasonel affecting disorder's (SAD) .
- الصداع الشقيقي Cluster headaches .
- التوتر Anxiety .
- التصرف العنيف Violent behavior . وهي أمراض اعتلال المزاج mood disorder's .
- المرض المسمى: "PMS" Premenstrual syndrome . يحصل فيه انحباس السوائل قبل الدورة عند المرأة.

6- يساعد على تنشيط مناعة الجسم Tall immune function عن طريق استنهاض الخلايا التي تقاتل السرطان Activating cancer fighting cells والتي تمنع انتشار الخلايا الخبيثة في الجسم "Killer cells". في تقرير في مجلة Journal of pineal research. يذكر بأن الميلاتونين يطيل عمر مرضى الجلد الخبيث المسمى: Melanoma. في هذه التجربة أعطي حوالي 30 مريضاً مصابين بهذا السرطان جرعة من الميلاتونين مقدارها 20mg. ليلاً. وبالمقابل مُنِعَ هذا الهرمون عن مرضى آخرين مصابين بنفس المرض. وبعد 31 شهراً كانت النتائج لمصلحة المرضى الذين تناولوا الميلاتونين ليلاً.

الأعراض الجانبية:

-إن الميلاتونين يحدث رغبة قوية قد لا تقاوم بالنوم. ويجب أخذه قبل الخلود إلى النوم. لذا يجب عدم قيادة السيارات أو الآليات عند المعالجة بهذا الهرمون.

- يمنع استعمال الهرمون لدى الحوامل والمرضعات.

- يمنع استعماله لدى مرضى السكري.

- يمنع استعماله في حالات عوارض سن اليأس menopause .

- يمنع استعماله من قبل السيدات اللواتي يستعملن علاجاً هرمونياً Hormone replacement therapy.

- يمنع استعماله في أمراض Auto immune diseases . وهي أمراض تصيب الجهاز المناعي (اختلال في عمله أو نقصانه) مثل Grhous disease . أمراض المفاصل Rhomatoid arthritis وغيرها: لأن الميلاتونين ينشط جهاز المناعة immune system الذي يزيد الطين بلة في هذه الأمراض.

- يجب مراجعة الطبيب عند المرضى الذين يعالجون بالمهدئات Tranquilizers . قبل تناول الميلاتونين.

مرض سارس

SARS DISEASE

-لا يوجد علاج فعال لمرضى الالتهاب الرئوي الحاد اللانمطي "سارس" "SARS". إذ لا قدرة للعلاجات على منع نمو الفيروس. ويبقى الحجر الصحي هو الوقاية الوحيدة لمنع انتشار الوباء.

-بدأ المرض في الصين وامتد إلى الدول المجاورة، خصوصاً هونغ كونغ. وبدأت الصين بتطبيق الحجر الصحي مرغمة بعد تدخل منظمة الصحة العالمية، على أثر ضرر الوباء في العالم خصوصاً كندا، وقد أثر انتشار المرض على اقتصاديات البلاد التي انتشر فيها الفيروس؛ لأن المسافرين والطيارين وغيرهم رفضوا السفر إلى المناطق الموبوءة منها.

-كانت الصين بتدابيرها وحدها تكافح انتشار المرض. وفشل احتواء المرض وعزله أدى إلى استقالة وزير الصحة الصيني، وبدأت منظمة الصحة العالمية "WHO" بأجهزتها وكوادرها الطبية في عزل فيروس "سارس".

-أنشئت مستشفى على عجل لمرضى فيروس "سارس".

-سياسة مكافحة المرض تكمن في اتباع أساليب الوقاية والعزل. "الوقاية خير علاج".

تعريف مرض SARS:

-أو "الإنفلونزا المتوحشة". وهو التهاب جرثومي حاد في الرئة (Severe acute Respiratory syndrome). وهو مرض يسببه فيروس new

generation corona virus، وهي تصيب الحيوانات، وتحدث أمراضاً في الجهاز التنفسي، الجهاز المعوي خصوصاً الكبد، والدماغ؛ وعادة تصيب القطط، الكلاب، الخنازير، الفئران، العصافير.

- وعند خروج الفيروس من جسم الضحية يبقى حياً لمدة 3 ساعات.
- أما عند الإنسان فإن الفيروس يصيب الرئتين والمجاري التنفسية.
- إن تغير عوامل الصحة والمناعة جعل المرض يبدأ بالدخول على الإنسان.
- فترة حضانة المرض 7 – 2 أيام وطريقة انتقال العدوى غير مؤكدة.

-كانت بداية الإعلان عن المرض في أوائل شهر شباط 2003، أصاب المرض عدة حالات في مناطق الشرق الأقصى، مثل: الصين، أندونيسيا، الفلبين، سنغافورة، تايلند، شمال أميركا، الولايات المتحدة وكندا.

-وقد أصدرت وزارة الصحة اللبنانية نصيحة إلى اللبنانيين بعدم السفر إلى المناطق المصابة بالوباء، مثل الصين، هونغ كونغ، سنغافورا، فيتنام، كندا، علماً أنه لم تسجّل أي حالة فعلية لغاية الآن في لبنان.

طرق انتشار العدوى:

- يكون انتقال العدوى من مريض إلى مريض باتصال مباشر مع المريض وإفرازاته، مثل: العرق، اللعاب، المخاط، الاستفراغ، البول، الغائط أي: البراز.
- وهناك احتمال نقل العدوى عن طريق لمس جلد المصاب أو أي من الأدوات التي استعملها، ومثلها وبعدها لمس العين، الأنف، أو الفم.
- انتقال عبر الهواء "Droplet effect".
- طرق غير معروفة حالياً.

عوارض المرض:

- ارتفاع بالحرارة أكثر 38^0C.
- سعال coughing .
- ضيق في التنفس Dyponea .
- انخفاض كمية الأوكسجين بالدم.
- صور الأشعة التي تظهر إصابة الرئتين بالمرض Severe acute respeiretory syndrome pneumonia.

طرق الوقاية:

- اكتشاف المرض في مراحله المبكرة، تزويد المرضى بالكمامات، محاولة معرفة مكان الإصابة.

- عزل الحالة بالمستشفى والإبلاغ الفوري لقسم مراقبة العدوى.
- إعلام الجهاز الطبي بآخر المستجدات في موضوع هذا المرض، وكيفية التعامل معه.
- متابعة الأبحاث لاكتشاف العلاج المناسب.
- نسبة الوفيات تكون كبيرة بسبب الأمراض الأخرى التي يكون المريض مصاباً بها، قبل إصابته بمرض سارس، مثل: أمراض القلب، الجلطات، السرطانات، أمراض الدم النازفة وضعف المناعة.
- يعطى المريض بعض الأدوية والعلاجات التي تعتمد رئيسياً على تقوية المناعة، مثل إعطاء الدم الأبيض.
- كما تعطى الأعشاب اللازمة للمراقبة، وبعض التقارير ذكرت عن فوائد ثمرة البابايا Papaya fruit extract في العلاج.
- جرى إلغاء مؤتمر MEMA الطبي بسبب رفض الأطباء الحاضرين القدوم إلى المنطقة، وهذا المؤتمر يعقد سنوياً في لبنان في شهر أيار (مايو) من كل سنة.

A

Aching Feet = وجع الأقدام

Addison's disease = مرض أديسون وهو مرض يصيب الغدة فوق الكلية (الكظرية)

Adrenal glands = الغدد الكظرية (فوق كلوية)

Allergic dermatitis = الحساسية الجلدية

Alopecia = مرض الثعلبة، مرض يصيب بصيلات الشعر فيميتها

Alum = حجر الشبّة

Antacid = معدّل لحموضة المعدة

Antibiotics = مضادات الالتهاب

Anti Cancer Compound = نشاط مضاد للسرطانات

Anti-Flutulant = طارد للأرياح

Antihelminthc = مضاد للديدان

Antiseptie = مطهّر، معقّم

Antispasmodic action = فعل مضاد للمغص والتشنج المعوي

Anxiety = القلق النفسي

C

Calosities = مسامير الأرجل

Cardiac artieries occlusion = مرض انسداد الشرايين القلبية

Cardiac Inferction = مرض احتشاء القلب

Capillaries = الأوعية الشعرية

Cataracts = الماء الزرقاء بالعين

Cell Tissue Fluid = سائل خلايا الجسم

Chea = مرض يصيب الدماغ

Chemical messenger = مرسال كيميائي

Convalescents = مرحلة النقاهة

Cross resistance = مناعة وقدرة على المقاومة

D د

Debilitating diseases = الأمراض المنهكة
Dental Caries = تسوّس الأسنان
Diabetes = مرض السكري
Dialatation = التمدد
Diabetic neuropaty = أمراض بالأعصاب ناجٌ عن السكري
Diarrhea = الإسهال
Digestive disorders = أمراض الجهاز الهضمي
Diverticulitis = التهابات جيوب موجودة بالأمعاء
Dyspepsia = عسر الهضم
Dryness = نشاف

E ي

Eclampesia = غيبوبة ترافقها تشنجات
Ecophogeal = المريء
Eczema = مرض جلدي، الإكزيما
Edema = الاستسقاء، انحباس السوائل في الجسم
Emoliante = مرهم ملطف
Emolient = ملطف للجلد
Epilepsy = داء الصرع
Epistaxis = الرعاف، نزف الدم من الأنف
Erysipeals = التهابات بأوعية الدم الجلدية
Excitability of Muscles = توتر العضلات
Eye irritaton = تهيّج العين

F

Facial Flushing = احمرار الوجه

Fast pulse = تسرع النبض

Fast heart rate = تسرع القلب

Favism = حساسية تسببها مادة موجودة في الفول، قد تصل إلى درجات مهلكة

Febrifuge= خافض للحرارة

Female hysteria = هستيريا النساء وهي العوارض النفسية المصاحبة لانقطاع الطمث

Flea repellent = طارد للبرغوث

Floating Kidney = "الكلية الطائفة" وهو مرض ينتج عن ذوبان الدهن الحامل للكلية فتتحرك عن مكانها

Flutulance = انتفاخ يحصل في الأمعاء بسبب الأرياح والغازات

Fungust = الفطريات

Free radicals = الجزئيات الحرة

Frecriles = النمش

Frost bite = عضّات الجليد (مرض يسببه شدة البرد)

Friendly bacteria = البكتيريا الصديقة النافعة للجسم

G

Gastroenteritis = التهابات الجهاز الهضمي

Gam = صمغ

Glucosamine = هي مادة صمغية تحتوي على مواد كبريتية، وهي مهمة لصحة المفاصل والعظام ولإنتاج المادة الغضروفية في الجسم

Glaucoma = ضغط العين

Glossitis = مرض التهاب اللسان

Gout = مرض النقرس

Good guys = مصطلح يطلق على مضادات الأكسدة التي تحمي أجسادنا من ال (Bad guys) أي الجزئيات الحرة المدمرة لخلايا الجسم والمضعفة للمناعة

Granulation tissue أنسجة لتصحيح التخرّب في الجسم

H

Haemoglobin = خضاب الدم، المادة التي تعطيه اللون الأحمر

Haemorrhoids = البواسير

Harmonizer = مادة تعطي الانسجام النفسي

Hay Fever = حمّى القشّ

Headache = صداع

Heart Failure = مرض تضخم القلب

Herniated Disc = فتاق الديسك

Helico bacter pylori bacillus = عصيات ميكروبية تسبب قرحات الجهاز الهضمي

Helicobacter pylori = نوع من الجراثيم التي تستقر في المعدة

Hepatitis = التهاب الكبد الوبائي (الريقان)

Heavy menstrual bleeding = طمث كثير الدم

Herbal beverage = شراب عشبي

Histamine = مادة هيستامية تسبب الحساسية لمواد أخرى

Hypoglycemic effect = تأثير خافض لمستوى السكر بالدم

HIV Virus = الفيروس المسبب لمرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS).

Hot Fluches = الهبات الساخنة التي تحصل لدى النساء عند انقطاع دم الحيض (سن اليأس)

I

Immune System = جهاز المناعة

Intermittent Fever = حمّى متقطعة

Intestinal worms = الديدان المعوية

Inflammations = التهابات

Itching = حكاك

Increased urination = إدرار في البـول

Insomina = أرق

K ك

Keratodermias = مرض تصلب الجلد

Kidney damage = تخريب في الكلى تسببه مواد عديدة، منها مادة في الفلفل الحار

Kwashiorkor = مرض ينتج عن نقص البروتين بالغذاء، ويؤدي إلى الهزال والعمى عند الأطفال

L ل

Lethal dose = الجرعة المميتة

leprosy = داء البرص

Lipids = الدهون

Liliaceae = عائلة الزنبقيات

Local action = تأثير موضعي

Lozanges = المستحلبات

Lumbago = تشنج عضلة الظهر (البرقة)

Lung = الرئة

M م

Malignant cell = خلية خبيثة سرطانية

Mamary Gland = غدة الصدر

Malta Fever = مرض الحمّى المالطية

Macular Degenration = تخريب في مقلة العين

Marasmus = مرض "الضوي" وهو يؤدي إلى الهزال الشديد

Melanin = مادة تفرزها غدد اللون في الجلد، وتحدد بنسبتها درجة لونه

Menopause = سن اليأس عند النساء

Metabolism = الاستقلاب، هي مجموعة عمليات الأيض البنائي، والأيض الهدمي في خلايا الكائن الحيّ

Measles = مرض الحصبة

Menstrual Flow = تدفق دم الحيض

Mucilage = صمغ، مواد هلامية، غضروف

Mood - disorders = اعتلال المزاج

Mono unsaturated Fat = دهون أحادية غير مشبعة

Mood - elevating effects = تحسين المزاج ورفع المعنويات

Mongolism = المنغوليا العقلية، وهو مرض خَلقي

Moisturizing cells = الخلايا المرطبة في البشرة

Minor Burns = حروق من الدرجة الأولى

Mild Delirium = هذيان خفيف

Migrane = الصداع النصفي، الشقيقة

Miscarrige = الإجهاض، سقوط الأجنة

Muscle relaxant = مرخي للعضلات يمنع تشجنها

Muscle Twitches = ارتجاف العضلات

Multiple sclerosis = مرض التصلب اللويحي، وهو مرض يصيب النخاع الشوكي

Metting Point = درجة الذوبان

Myelin sheath = أغشية تغلف الأعصاب وتمنع الإشارات الكهربائية العصبية من الخروج خارج الأعصاب

Myocarditis = أمراض عضلة القلب

N ن

Natural Killer = القاتل الطبيعي (من الخلايا)

Nausea = غثيان

Neisseria Gonorrhea = جرثومة السيلانات التناسلية (النعقبية)

Neuralgia = آلام الأعصاب

Night blindress = مرض العشى الليلي، وهو مرض يصيب العين ويفقدها القدرة على الرؤية ليلاً

O

Oestrogen = الهرمون الأنثوي

Oedema = مرض انحباس السوائل بالجسم

Osephogus = البلعوم

Olong = مخمّر جزئياً

Osteoarthritis = مرض التهاب العظام

P

Parkinson disease = الرعاش، مرض يصيب العضلات

Parturation = وضع الحمل (ولادة)

Pancrea = البنكرياس

Pasteurized = المبستر

Pannic attacks = الوساوس والمخاوف والهواجس النفسية، نوبات خوف

Peristalsis = حركة الأمعاء

Perfusion = تروية، نفاذ

Predigested Food = الطعام المهضوم مسبقاً

Prolapsed Disc = فتاق الديسك

Prostate hypertrophy = مرض تضخم غدة البروستات

Premenstruad syndrome = عوارض تصيب النساء قبل بدء تدفق الدم

Premature ejaculation = القذف المبكر للحيوانات المنويّة

Prognosis = مستقبل المرض، خط سير المرض

Platalets = الصفائح

Pin worms = الديدان الإبريّة

Pollution = التلوث البيئي

Purgatives = الأدوية المسهّلة (مسببة للإسهال)

Poly unsaturated Fat = دهون متعددة غير مشبعة

Pseudo aldosteronism = مرض بسببه كثرة تناول مشتقات السوس

Phytoestrogens = هرمون أنثوي طبيعي نباتي (موجود في بعض النباتات مثل السوس)

Psycosometic disease = الأمراض النفسية الجسدية

Psoriasis = داء الصدفية (مرض جلدي)

Ptosis = مرض ارتخاء الجفون

Pyorhea = سقوط الأسنان

R ر

Restlessness = عدم الشعور بالراحة

Radio dermatitis = التهاب الجلد الإشعاعي

Resevoir = المخزون

S س

Saliva = اللعاب. سائل تفرزه الغدد اللعابية في الفم

Sciatica = مرض عرق النسا

Sedactive = مسكّن

Seizures = نوبات داء الصرع

Sedentary disease = أمراض العصر التي يسببها طول القعود

Shingles = مرض قوباء المنطقة (الحزام الناري)

Side effect = الآثار الجانبيّة

Sinusitis = التهاب الجيوب الأنفية

Skin eruptions = بقع حمراء تصيب الجلد

Skin - Care Products = مستحضرات العناية بالبشرة

Skin Irritation = تهيّج الجلد

Slow pulse = هبوط في النبض

Smoked Food = الطعام المدخّن

Sore eyes = تقرحات العيون

Soft Contact Lenses = العدسات اللاصقة

Sooting effect = فعل منعّم للأوعية الدمويّة

Softens Corns and Colluses of Feet = مسامير الأرجل

Soluble Fibres = ألياف سائلة

Solanine = هي مادة مخدّرة

Splenomegaly = مرض تضخم الطحال

Stomacic = فاتح للشهيّة

Stress = الضغط النفسي

Supranal gland = الغدة الكظرية (فوق كلوية)

Stiffnes = تشنج

Stamina = قوة الاحتمال

Starch = النشاء

Stimulant Compounds = مركبات منشطة

Stroke = مرض الجلطات

Stretchmarks = تشقق الجلد (الطبقة الداخلية)

Spiral cord = النخاع الشوكي

Stomatitis = التهاب غشاء الفم

Suppositories = التحاميل

Synergetic relationship = علاقة متواترة مع بعضها البعض

T ت

Tachyarrhythmias = مرض تسارع نبضات القلب

Tape worm = دودة الوحيدة

Taeniasis = الدودة الوحيدة

Tania Saginata = دودة الوحيدة (البقر)

Tension = التوتر العصبي

Travellers disease = مرض المسافرين، وهو ينتج عن تغيرات المناخ والماء والهواء بسبب السفر

Thromboembolic diseases = أمراض الجلطات الدمويّة

Thyroxine = هرمون تفرزه الغدة الدرقية

Tooth decay = تآكل الأسنان

Topical use = الاستعمال الموضعي (مرهم)

Tonic herb = عشبة مقوية

Tremor = رجاف ناعم

Trichimonas = طفيلية تسبب نوعاً من التهابات المهبل

T-Solium worm = دودة الوحيدة (الخنازير)

Tumor = ورم

U

Ulcers = تقرحات المعدة والأمعاء
Unsaturated Fatty acids = الأحماض الدهنية غير المشبعة
Uncontrolled Oxidation = عمليات الأكسدة غير المنتظمة التي تسببها الجزئيات الحرة
Urinary Lithiasis = تشكل الحصى البولية
Uricosuric effect = تأثير مخرج للأملاح الزائدة في الجسم عبر البول

V

Vasodialator = موسّع للأوعية الدموية
Vitiligo = البهاق. مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون فيه عن إفراز الميلانين فيتحول لونه إلى البياض
Varicose Veins = توسع الأوردة. الدوالي
Valvulitis = أمراض صمامات القلب
Vector = وسيط
Vertigo = الدوار (الدوخة)
Vigorous exercise = الرياضة العنيفة
Viral infection = التهابات فيروسيّة
St. Vitus dance = داء الرقص
Volatile oil = زيت عطري طيّار
Vomiting == القيء. الاستفراغ

W

Warts = الثآليل
Wounds = الجروح
Wheezing = مرض أزيز الرئتين
White Bread = الخبز الأبيض وهو المؤلف من جنين القمح (الرشيم)
Whooping cough = السعال الديكي

محتويات الكتاب ـ الطب والحياة

الإهداء	5
المقدمة: لمحة تاريخية	7
الفصل الاول : الخضراوات	19
الفصل الثاني : الفواكه	91
الفصل الثالث : الحبوب	161
الفصل الرابع: المكسرات	189
الفصل الخامس: المشروبات	209
الفصل السادس: الأعشاب والزهورات والتوابل	223
الفصل السابع: المنتوجات الحيوانية	291
الفصل الثامن: متفرقات	347